لكل داء دواء

الطب البديل

وقاية وشفاء

إعداد

ماهر حسن محمود محمد

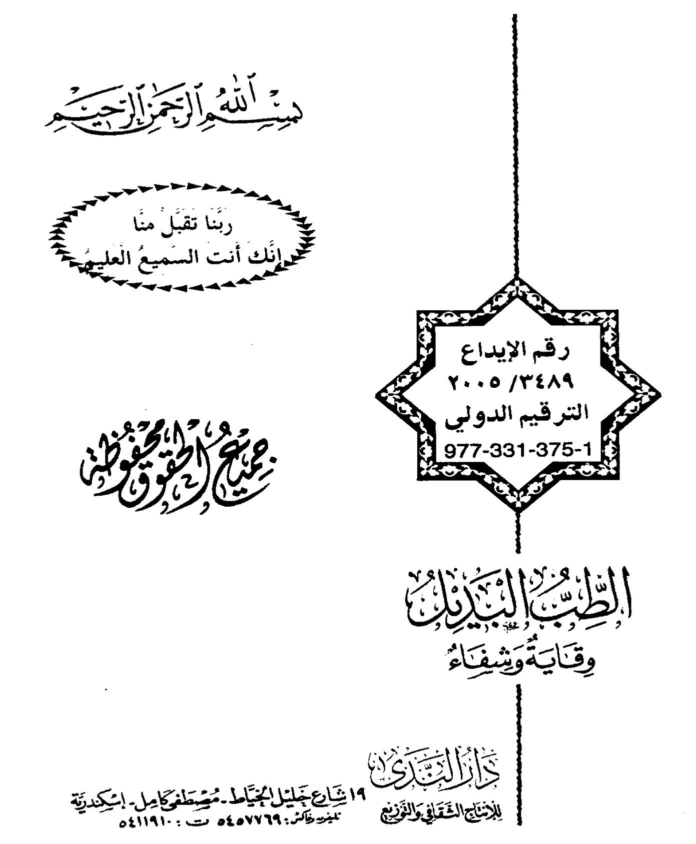
دبلوم الدراسات العليا وماجستير التربية

دار الندى

الإسكندرية



الطِبُّ البَدِيلُ
وِقَايَةٌ وَشِفَاءٌ



بسم الله الرحمن الرحيم

ربنا تقبل منا
إنك أنت السميع العليم

رقم الإيداع
٢٠٠٥/٣٤٨٩
الترقيم الدولي
977-331-375-1

الطب البديل
وقاية وشفاء

دار البدر
للإنتاج الثقافي والتوزيع
١٩ شارع جليل الخياط - مصطفى كامل - إسكندرية
تليفون وفاكس: ٥٤٥٧٧٦٩ ت: ٥٤١١٩١٠

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلاَّ خَسَاراً ﴾ (الإسراء: ٨٢).

قال النبي ﷺ : «ما أَنزَلَ اللهُ مِن داءٍ إلا أَنزَلَ لَهُ شِفاءً، عَلِمَهُ مَن عَلِمَهُ وَجَهِلَهُ مَن جَهِلَهُ»

(رواه الشيخان)

المقدمة

الحمدُ للهِ رَبِّ العَالمين . . والصلاة والسلام على خاتم أنبياء الله والمرسلين الصادق الأمين . . الذي لا ينطق عن الهوى ﴿إِنْ هُوَ إِلاَّ وَحْيٌ يُوحَىٰ (٤) عَلَّمَهُ شَدِيدُ الْقُوَىٰ﴾ (النجم: ٤-٥).

وبعد:

فمن الأمور البديهية التي تعتبر من الأصول الدينية التي أكدها العلم والعقل معًا أن الله الخالق هو الأعلم بمن خلق، ما يفيده ويحفظه، وما يضره ويفسده . . يقول ربنا - تبارك وتعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُم مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾ (يونس: ٥٧)، ويقول رسولنا الكريم: «لكل داء دواء، فإذا أصيب دواء الداء، برأ بإذن الله - عزَّ وجلَّ -» (مسند أحمد).

فنحن على يقين بأن الله يعلم المرض ويعلم العلاج ومن أوجد الداء أوجد الدواء، ورغم كل التقدم العلمي في مجال الطب والصيدلة الذي حققه العلماء فإنهم ما زالوا عاجزين إلى الآن أمام كثير من الأمراض والفيزوسات التي تظهر كل يوم.

ونرى العالم اليوم يتجه إلى الطب والتداوي بالأعشاب أو ما يطلقون عليه (الطب البديل) بل إنني أرى أن مستقبل البشرية



جمعاء يتجه إلى هذا النوع من التداوي التي أثبتت التجارب أنه بلسم شافي بإذن الله.

ومن عجب أن تحت يد المسلم كنز من كنوز الطب البديل ألا وهو (الطب النبوي) يقول ابن القيم الجوزية في كتابه الذي أطلق عليه هذا الاسم في فصل طب الأبدان أن القاعدة فيه:

حفظ الصحة، والحمية من المؤذي، واستفراغ المواد الفاسدة. وحدد الأشياء التي يؤذي انحباسها ومدافعتها[1] بعشرة أشياء:

الدم إذا هاج - المني إذا تتابع - البول والغائط - الريح - القيء - العطاس - النوم - الجوع - العطش.

وقد اتفق الأطباء على أنه إذا أمكن التدواي بالحمية والغذاء فلا يستخدم الدواء، ومتى أمكن علاجه بالبسيط[2] فلا تلجأ لعلاجه بالمركب أو الأدوية، ولقد كان من هدي الرسول الكريم ﷺ فعل التداوي بالأعشاب وغيرها عن نفسه وعن أهل بيته وأصحابه وكان غالب الطب النبوي بالبسيط وربما أضاف إليه ما يعاونه.

وهذا غالب التداوي في الأمم والحضارات السابقة كالعرب والترك وأهل البادية وأكثر طب أهل الهند والصين.

(١) **المدافعة:** بمعنى مقاومتها وعدم الاستجابة لها.
(٢) **البسيط:** أي المفرد من العشب أو مادة التداوي كالعسل وغيره.



جاءت بعض الأعـراب إلى رسول الله ﷺ، فقـالوا: يا رسول الله، أنتدواى؟، فـقال: «نعم يا عباد الله تداووا فإن الله - عزَّ وجلَّ - لم يضع داء إلا وضع له شفـاء غيـر داء واحـد»، قـالوا: ما هو؟، قـال: «الهـرم». وجـاء في المسند والسنن عن أبي خـزامـة قـال: قلت: يا رسول الله، أرأيت رقيًا نستر فيهـا ودواء نتداوى به وتُقاة نَتقيها؟ هل ترد من قدر الله شيئًا؟ فقال: «هي من قدر الله».

وبعد فهذا الكتاب يتضـمن بعض الفوائد الطبية لطب الأعشاب وكيفية العلاج بهـا بإذن الله تعالى . . راجيًا من الله العلي القدير أن يُنتفع به. إنه سميع مجيب.

وآخر دعـوانا أن الحمد لله رب العالمين، وصلِّ الله على سـيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم.

جمعه وأعده خبير الأعشاب

ماهر حسن محمود محمد

دبلوم الدراسات العليا، وماجستير التربية

نائب رئيس رابطة خريجي كليات

التربية الرياضية



تمهيد

نتناول في هذا الكتاب أهمية الأعشاب الطبيعية والطبية للوقاية والعلاج من كثير من الأمراض، ففي الآونة الأخيرة حدثت ثورة علمية وطبية هائلة وتوصلت الأبحاث والدراسات الطبية إلى العديد من طرق العلاج الغير تقليدية والتي تعتمد في معظمها على الأعشاب والنباتات الطبيعية دون اللجوء إلى العقاقير المخلقة كيميائيًا، ولكن يبقى الشفاء مرهونًا بالإشراف الطبي وإرادة الله ـ سبحانه وتعالى ـ ذلك أن الاستخدام الخاطئ أو الغير دقيق قد يسبب بعض الضرر للصحة العامة.

إننا نلاحظ توالي الثورات الطبية في تصنيع الأدوية من النباتات، كما أثبتت الأبحاث العلمية أهمية تناول النباتات الطازجة والفاكهة الغنية بالفيتامينات ذات التأثير الفعال في مقاومة الأكسدة داخل الجسم والمعروفة بمضادات الأكسدة مثل فيتامين «هـ، س» والموجودة بكثرة في الموالح.

وتقدر أعداد الأعشاب التي تنمو على مستوى العالم ما بين ٢٥٠ إلى ٥٠٠ ألف عشب، وأن عدد الأعشاب التي أجريت عليها دراسات علمية مكثفة لا تزيد عن ٥ آلاف عشب فقط .. ومعنى هذا أنه ما زالت هناك آلاف الأعشاب لم تجر عليها دراسات وبحوث مستفيضة حتى تجود بأسرارها في علاج الأمراض، ومن المأمول أن

البحوث المكثفة على هذه النباتات سوف تكشف عن علاجات وأدوية جديدة لعلاج السرطان والإيدز والسكر وغيرها من الأمراض المستعصية حتى اليوم.

ويعتبر الطب البديل من أقدم العلوم على وجه الأرض حيث يعود إلى ما قبل التاريخ حين لجأ الإنسان إلى الأعشاب الطبيعية الموجودة على ضفاف الأنهار والموجودة في البرية لكي تساعده على الشفاء.

إننا بتناولنا واستخدامنا للطب البديل نرحم أجسادنا من تزايد الآثار الجانبية الناتجة عن تناول جرعات كبيرة من الأدوية وهذا الكم الهائل من الكيميائيات.

ولاشك أن هذه الدعوة لاستخدام الطب البديل تتناغم ومقولة أطلقها هيبوقراط منذ ألفي عام حين قال: «اجعل غذاءك دواء لك، واجعل دواءك غذاء لك».

وفي أقوال الحبيب المصطفى ﷺ الكثير والكثير الذي اكتشفه الطب الحديث، وهذه فيوضات حكمة النبوة التي معينها حكمة الربوبية للخالق العظيم الذي قال في كتابه العزيز: ﴿ وَمَا يَنطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ (٣) إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ ﴾ (النجم: ٣-٤).

والله تعالى أسأل أن يُنتفع بهذا الكتاب إنه سميع مجيب.

المؤلف/ **ماهر حسن محمود**

القسم الأول

آيات الشفاء.

أنواع المرض.

١ - مرض القلوب.

٢ - مرض الأبدان.

هدي النبي ﷺ في التداوي.

١ - علاج النبي ﷺ لبعض الأمراض.

٢ - فوائد بعض الأغذية التي جاءت في أحاديثه ﷺ.





القســم الأول

آيات الشــفاء

بدايةً، لا يجـوز الاستشـفاء بأقـوال وأفعال ليـست في الدين أو مخـالفة لشريعة الله التي ارتضـاها لعباده المؤمنين، ومن المتـفق عليه شرعـًا أنـه لا يجوز التداوي بشيء حـرمه الله أو يتـسبب في إفـساد عقـيدة المسلم . . وعـلى ذلك فيـجب على المسلم أن يلجـأ إلى الله بقلبه وعقله طالبـًا الشفاء

لذا يجب قراءة بعض آيـات القرآن الكريم على أي وصفـة علاج قبل استخدامها وذلك بوضع اليد اليمنى عليها ثم قراءة:

فاتحة الكتاب ـ آية الكرسي.

ثم يقرأ: ﴿ قَاتِلُوهُمْ يُعَذِّبْهُمُ اللَّهُ بِأَيْدِيكُمْ وَيُخْزِهِمْ وَيَنصُرْكُمْ عَلَيْهِمْ وَيَشْفِ صُدُورَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِينَ ﴾ (التوبة: ١٤).

﴿ يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُم مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴾ (يونس: ٥٧).

﴿ ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلاً يَخْرُجُ مِن بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ (النحل: ٦٩).

﴿ وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلاَّ خَسَارًا ﴾ (الإسراء: ٨٢).



﴿ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ﴾ (الشعراء: ٨٠).

﴿ وَلَوْ جَعَلْنَاهُ قُرْآنًا أَعْجَمِيًّا لَّقَالُوا لَوْلا فُصِّلَتْ آيَاتُهُ أَأَعْجَمِيٌّ وَعَرَبِيٌّ قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ وَالَّذِينَ لا يُؤْمِنُونَ فِي آذَانِهِمْ وَقْرٌ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى أُوْلَئِكَ يُنَادَوْنَ مِن مَّكَانٍ بَعِيدٍ ﴾ (فصلت: ٤٤).

ثم تتلى سور الإخلاص والمعوذتين.

وتحفظ الوصفة أو الخليط في مكان جاف بعيدًا عن الحرارة الشديدة ويمكن حفظ بعض الوصفات في الثلاجة كما سنرى، مع مراعاة دائمًا استخدام ملعقة جافة تمامًا حيث أن معظم الوصفات المخلوطة بالعسل تفسدها الرطوبة والماء.



أنواع المرض

جاء في الطب النبوي لابن القيم الجوزية أن المرض نوعان:

١ ـ مرض القلوب.

٢ ـ مرض الأبدان.

ومرض القلوب نوعان: مرض شبهة وشك، ومرض شهوة وغي، وكلاهما ذكر في القرآن الكريم، يقول الله تعالى في مرض الشبهة والشك: ﴿ فِي قُلُوبِهِم مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا ﴾ (البقرة: ١٠) .. أما مرض الشهوة فيقول: ﴿ يَا نِسَاءَ النَّبِيِّ لَسْتُنَّ كَأَحَدٍ مِّنَ النِّسَاءِ إِنِ اتَّقَيْتُنَّ فَلا تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ ﴾ (الأحزاب: ٣٢).

وكذلك مرض الأبدان نوعان أيضًا، نوع فطر الله عليه الإنسان والحيوان وهو لا يحتاج إلى معالجة طبيب كالجوع والعطش والبرد والتعب وعلاجها ما يزيلها، والنوع الآخر من مرض الأبدان هو الذي يخرج البدن أو العضو المصاب عن طبيعته، وهنا يكون التطبيب بالعلاج حيث يستخدم التدواي بالأعشاب أو الدواء وفقًا لمعايير دقيقة لأن أي خلل في استخدام العلاج بزيادة مقاديره أو استمرار استعماله دون ضرورة قد يؤدي إلى مضاعفات جديدة.

فقد جاء في المسند عن أبي خزامة قال: قلت: يا رسول الله، أرأيت برقيًا نستتر فيها، ودواء نتدواى به، وتقاه نتقيها، هل تَرَّ من قدر الله شيئًا؟، قال ﷺ: «هي من قدر الله»

وهذا يعني الإعتماد على مباشرة الأسباب وإلا كنا معطلين للحكمة والشرع فالتداوي والرُّقى والتقى هي بلاشك من قدر الله، وهي كرد قدر الجوع والعطش بالأكل والشرب وكرد قدر إعتداء العدو بطلب الجهاد والقتال.

هدي النبي ﷺ في التداوي:

كان هديه ﷺ فعل التداوي لنفسه وأهله وأصحابه، وكان غالب تداويهم بالمفردات وربما أضافوا إليها ما يعاونها، وكانت هذه الطريقة هي غالب طب الأمم القديمة على اختلاف أجناسها من

العرب والترك وأهل الهند والصين . . وإنما عنى الروم واليونانيون بالأدوية المركبة.

وقد أثبتت التجارب أن الأمم والطوائف التي غالب أغذيتها بالمفردات أمراضها قليلة جدًا، والعكس بالنسبة لمعظم أهل المدن والحضر الذين يعتمدون على الأغذية المركبة نجد أنه أنفع لهم الأدوية والوصفات المركبة.

◆ علاج النبي ﷺ لبعض الأمراض:

كان علاجه على ثلاث أنواع:

١ - الأدوية الطبيعية.

٢ - الأدوية الإلهية.

٣ - المركبة بين الأمرين السابقين.

١ - *العلاج بالأدوية الطبيعية:*

- كان يعالج الحمى بالماء البارد، عن حديث أنس: «**إذا حم أحدكم فليرش عليه الماء البارد ثلاث ليال من السحر**»، وعن أبي هريرة رضي الله عنه: «**الحُمَّى من كير جهنم، فنحوها بالماء البارد**». ويستحب أن يقال: «باسم الله، اللهم اشف عبدك وصدِّق رسولك» ثم ينغمس في الماء البارد حتى سبع ليال حتى يُشفى بإذن الله، لكن يجب ألا يكون معها ورم أو أعراض مرضية أخرى ففي هذه الحالة يجب مراعاة العرض على الطبيب المتخصص.

- وكان يعالج استطلاق البطن «الإسهال» بعسل النحل.

- وكان ﷺ أسبق من كل الإجراءات الصحية الحديثة التي تؤخذ عند ظهور وباء أو طاعون، فقد كان يقول: «**إذا سمعتم بالطاعون في أرض فلا تدخلوا عليه، وإذا وقع في أرض وأنتم بها فلا تخرجوا منها فرارًا منه**»، وكان ﷺ ينصح بتقليل الغذاء ويحذر من الرياضة والحمام لأنهما يثيران المرض في كافة البدن، بل كان يفضل السكون والدعه، ونستخرج مما سبق عدة أحكام:

(أ) تجنب أسباب المرض والبعد عنها.

(ب) الأخذ بالعافية التي هي مصدر الصحة.

(جـ) ألا يجاور الأصحاء المرض فيستنشقوا الهواء الفاسد فيمرضون.

علاجه لداء الاستسقاء:

وهو مرض ناتج عن وجود سائل داخل التجويف البريتوني، ويتميز بانتفاخ البطن، ومن أسبابه هبوط القلب والدرن البريتوني، وقد يكون أثرًا من آثار البلهارسيا ولا يكون إلا مع آفة في الكبد عادة.

وقد أمر النبي ﷺ بالتداوي من هذا المرض بشرب أبوال الإبل وألبانها فإن أكثر رعيها الشيح والقيصوم والبابونج البري والأقحوان والإذخر وغير ذلك من النباتات البرية النافعة للاستسقاء .. وهذا دليل على طهارة بول الحيوان الذي يؤكل لحمه فإن التداوي بالمحرمات غير جائز إلا بحسب الضرورة، وتقدر الضرورة الشرعية بحسبها.



🕮 العلاج بالحجامة الكيّ:

ففي صحيح البخاري عن ابن عباس عن النبي ﷺ قال: «**الشفاء في ثلاث: شرب العسل وشرطة محجم وكيَّه نار، وأنا أنهى أمتي عن الكيّ**»، وفي حديث آخر: «**وما أحب أن أكتوي**» إشارة إلى أن يُؤخر العلاج بالكي حتى تدفع الضرورة إليه.

أما عن الحجامة فعن أنس بن مالك يقول: قال رسول الله ﷺ: «**ما مررت ليلة أسرى بي بملأ إلا قالوا: يا محمد، مُر أمتك بالحجامة**» وعن حديث ابن عباس في هذا الحديث قال فيه: «**عليك بالحجامة يا محمد**». وعن ابن عباس أيضًا أن الرسول ﷺ إحتجم وأعطى الحجام أجره وقال: «**خير ما تداويتم به الحجامة**». وللحجامة منافع كثيرة منها أنها تنقي سطح البدن أكثر من الفصد، وتستخرج الدم من نواحي الجلد.

والحجامة نوعان: حجامة جافة، وتستعمل لآلام العضلات. وحجامة رطبة ويسبقها تشريط قبل وضع الحجامة لا متصاص بعض الدم من مكان المرض وتستعمل في حالات هبوط القلب الشديد المصحوب بزرقة الشفتين وضيق التنفس، والحجامة تحت الذقن تنفع من وجع الأسنان والوجه والحلقوم وتنقي الرأس والكفيين إذا استعملت بدقة.



والحجامة لها أوقات من الشهر يستحب فيها، وكذا ساعات من النهار، ويفضل إجراءها بعد الحمام إلا من كان دمه غليظ فيجب أن ينتظر ساعة بعد الحمام ثم يحتجم .. ويكره استخدامها على شبع بل يجب أن تكون على الريق ويمكن الرجوع إلى (زاد المعاد) الفصول المتعلقة بالحجامة للمزيد.

علاج عرق النسا:

وهو مرض يصيب الرجال والنساء على حد سواء، وآلامه حادة تبتدئ غالبًا من أسفل العمود الفقري ويمتد الألم إلى أحدى الإليتين ثم الجزء الخلفي من الفخذ وقد يمتد الألم حتى الكعب، وخير علاج له الراحة التامة لمدة خمسة عشر يومًا على الأقل مع إعطاء مهدئات للألم كالأسبرين وغيره، وقد تفيد الحجامة الجافة والكي أحيانًا في علاج هذا المرض. وعن أنس بن مالك قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «دواء عرق النَسا إلْية شاة أعرابية تذاب ثم تجزأ ثلاث أجزاء ثم تشرب على الريق في كل يوم جزء» وهذا الخطاب أنفع لأهل الحجاز وأعراب البراري.

علاج ذات الجنب:

ومرض ذات الجنب نوعان حقيقي، وهو ورم حار في الغشاء المستبطن للأضلاع ومن أعراضه الحمى والسعال والوجع الناخس وضيق النفس والنبض المنشاري (وجع الصدر نتيجه التهاب الرئة).

وغير حقيقي وهو نتيجة رياح غليظة مؤذية إلا أن آلامه مستمرة غير ناخسة. ومن حديث زيد بن أرقم أن النبي ﷺ قال: «**تداووا من ذات الجنب بالقسط البحري والزيت**»، ويقصد بهذا العلاج الصنف الأخير الذي تسببه الريح الغليظ، فالقسط البحري وهو العود الهندي إذا دق ناعمًا وخلط بالزيت الساخن ودلك به مكان الألم أو لعق كان دواءً نافعًا لهذه الحالة .. ويجوز أن ينفع أيضًا من ذات الجنب الحقيقية إذا كان حدوثها من مادة بلغمية لا سيما في وقت انحطاط العلة، والله أعلم.

🕮 علاج الصداع والشقيقة:

والصداع ألم في بعض أجزاء الرأس أو كله، فمن كان منه في أحد شقي الرأس سُميَّ شقيقة، وأسبابه كثيرة منها:

حالات الحمى - ضعف الأبصار - ارتفاع ضغط الدم - التوتر العصبي - التهاب الجيوب الأنفية، وعلاجه في هذه الحالات إزالة سبب حدوثه .. كما أنه يحدث نتيجة قروح في المعدة أو ريح غليظة بها أو امتلاء المعدة بالطعام وقد يحدث بعد الجماع أو بعد القيء والاستفراغ، أو من شدة الحر أو البرد على السواء - ومن السهر وقلة النوم، ومن كثرة الكلام وكثرة الحركة والرياضة المفرطة - ومن الأحزان والوساوس ومن شدة الجوع .. وهكذا نرى أن أسباب الصداع لا تحصى، والله أعلم.



وعلاج الصداع يختلف باختلاف أسبابه فمنه ما يعالج بالاستفراغ ومنه ما علاجه بتناول الغذاء، ومنه ما علاجه بالتبريد وآخر علاجه بالتسخين أو بالسكون والهدوء ومنع الأصوات العالية.

وقد رُوي عن رسول الله ﷺ أنه ما شكا إليه أحد وجعًا في رأسه إلا قال: «احتجم»، ولا شكا إليه وجعًا في رجليه إلا قال له: «اختضب بالحناء»، وكان ﷺ يعصب رأسه بعصابة حين يشعر بصداع الشقيقة.

- والحناء لها منافع كثيرة في هذا المجال - ففيها قوة موافقة للعصب، وتنفع أيضًا من الأورام الحارة الملتهبة .. وإذا خلطت بزهرتها البيضاء مع الشمع المصفى ودهن الورد، كانت مفيدة من أوجع صداع الجنب.

◆ ***وصفة للصداع والشقيقة:***

يُؤخذ:

- **١٠٠ جرام حبة سوداء**
- **٥٠ جرام قرنفل ناعم**
- **٥٠ جرام ينسون**

تخلط المقادير

ويُؤخذ منه عند الشعور بالصداع ملعقة متوسطة على لبن زبادي قبل الإفطار والغذاء، وإذا كان الصداع مستمرًا فيدهن مكان الصداع بزيت حبة البركة، ويقرأ على الخليط والزيت قبل الاستخدام ما يلي:



- «يا حي يا قيوم أستغيث» ٧مرات.
- «لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين» ٧مرات.
- «بسم الله الكبير، نعوذ بالله العظيم من شر عرق النار ومن شر حر النار» ٧مرات.
- ويقرأ على نفسه الفاتحة والإخلاص والمعوذتين.

٢ ـ التداوي بالأدوية الإلهية:

📖 **الصوم**: يقول القرآن الكريم: ﴿وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ (البقرة: ١٨٤)، وقوله: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾ (الأعراف: ٣١)، ولقد أجمع كثير من العلماء المحدثين خلال السنوات القليلة الماضية وبعد اتساع آفاق البحث والدراسة إلى حقائق مؤكدة على أن الصوم إنما هو وقاية وشفاء للإنسان من أخطر أمراض العصر، ومن عجب أن الدراسات علي طريقة الصوم الإسلامي بدأت بعلماء عالميين غير مسلمين أمثال الدكتور الأمريكي (بندكت) والدكتور (بيار شرنبر) وكلهم توصلوا تقريبًا إلى نتيجة واحدة أن صيام من ٣-٤ أسابيع في السنة بالطريقة الإسلامية هو أساس الوقاية والعلاج من العديد من الأمراض، ويضفي على حياة الإنسان الشباب الدائم.

ـ وأداء مناسك الحج تشير إلى منافع كثيرة للإنسان، فهي علاج وشفاء لما في الصدور والأبدان من أدران الحياة العصرية، وهي تحرر من قيود الحياة والرجوع إلى طبيعة الأشياء في الملبس والمأكل



والمشرب، وشرب ماء زمزم يحقق الوقاية والشفاء بإذن الله، **«ماء زمزم لما شرب له»** كما قال رسول الله ﷺ .

◆ **الأكل من طيبات الغذاء:** يقول القرآن الكريم: ﴿ يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الأَرْضِ حَلالاً طَيِّبًا ﴾ (البقرة: ١٦٩)، وهذا أمر إلاهي بأكل الحلال الطيب من الغذاء والبعد عن الخبيث المحرم، وهذا في حد ذاته وقاية من كل مرض، انظر إلى المحرمات في هذه الآية الكريمة: ﴿ حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنزِيرِ وَمَا أُهِلَّ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلاَّ مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ ﴾ (المائدة: ٣)، إلى آخر الاية.

وهذا من الإعجاز العلمي للقرآن الكريم، فقد توصل العلم حديثًا وبعد أربعة عشر قرنًا من الزمان لما في هذه المحرمات من جراثيم وميكروبات وكائنات تسبب كثيرًا من الأمراض الخطيرة لو تم تناولها كغذاء. فإذا أضفنا تحريم الخمر ولحم الخنزير وما لهما من تأثير مدمر على صحة الإنسان البدنية والعقلية وما يسببانه من تليف للكبد وقرحة المعدة وديدان خطيرة لا تتأثر بالطبخ وتؤدي إلى السرطان وحصوات الكلى، لعلمنا ما توصل إليه القرآن منذ أربعة عشر قرنًا من الزمان من تحريم قاطع لكل ما هو ضار بصحة الإنسان البدنية والنفسية، وصدق الله حيث يقول: ﴿ يَسْأَلُونَكَ مَاذَا أُحِلَّ لَهُمْ قُلْ أُحِلَّ لَكُمُ الطَّيِّبَاتُ ﴾ (المائدة: ٤)، إلى آخر الآية.

ـ وكان ﷺ له كلمات جامعة مشتملة على حِكم إلاهية مثل: «لا تكرهوا مرضاكم على الطعام والشراب، فإن الله ـ عزَّ وجلَّ ـ يطعمهم ويسقيهم»، وقوله: «إن الله إذا أحب عبداً حماه من الدنيا كما يحمي أحدكم مريضه عن الطعام والشراب»، ونذكر عنه ﷺ قوله: «إن المعدة حوض البدن والعروق إليها واردة، فإذا صحت المعدة صدرت العروق بالصحة وإذا سقمت المعدة صدرت العروق بالسقم»، وهذا دليل أكدته آراء الأطباء فالدواء لا يخرج عن شيئيان حمية وحفظ الصحة فإذا وقع المرض احتاج إلى التداوي الموافق للمرض ومدار الطب كله على هذه القواعد الثلاث:

ـ حمية. ـ حفظ الصحة. ـ التداوي الموافق للمرض.

◆ **علاج المرضى بتطييب نفوسهم وتقوية قلوبهم:**

عن أبي سعيد الخدري قال: قال رسول الله ﷺ: «إذا دخلتم على مريض؛ فنفسوا له في الأجل، فإن ذلك لا يرد شيئاً وهو يطيِّب نفس المريض». وفي هذا الحديث الإرشاد إلى ما يطيب نفس المريض وهو من أشرف أنواع العلاج، فبه تنتعش النفس وتقوى فتساعد على رفع العلة أو تخفيفها على المريض، وهذه أحد فوائد عيادة المريض، وكان ﷺ يضع يده على جبهة المريض أو صدره ثم يدعو له، ويصف له ما يتفق في علته وربما توضأ وصب على المريض ماء الوضوء، وكان

يقول للمريض: «**لا بأس عليك، طهور إن شاء الله تعالى**»، وهذا من مكارم الأخلاق وحسن العلاج والتدبير.

◆ **تغذية المريض بألطف ما اعتاده من أغذية:**

فعن عائشة ﵂: أنها كانت إذا مات أحد من أهلها وتفرق النساء إلاَّ أهلها وخاصتها أمرت ببرمة من تلبينة فطبخت ثم صنع الثريد فصبت التلبينة عليها ثم قالت: **كلن منها فإني سمعت رسول الله ﷺ يقول: «التلبينة مجمة (مريحة) لفؤاد المريض، تذهب ببعض الحَزَن»**، وكان يقول: «**والذي نفسي بيده إنها تغسل بطن أحدكم كما تغسل إحداكن وجهها من الوسخ**»[1].

◆ **علاجه للسم الذي أصابه ﷺ بخيبر من اليهود:**

فقد أهدت امرأة يهودية إلى النبي ﷺ شاة مسمومة بخيبر وقالت: هي هدية، ولم تقل صدقة، فالرسول ﷺ لا يأكل الصدقة، فأكل منها وأكل الصحابة ثم قال: «**أمسكوا**»، ثم قال للمرأة: «**هل سممت هذه الشاة؟**» قالت: من أخبرك بهذا؟، قال: «**هذا العظم**»، وأشار لساقها وهو في يده، قالت: نعم، قال: «**لم؟**» قالت: أردت إن كنت كاذبًا أن يستريح الناس منك، وإن كنت

---

(١) التلبينة: هي حساء من دقيق الشعير بنخالته، وسميت تلبينة لشبهها باللبن، ولبياضها ورقتها. وهي أنفع من ماء الشعير لخروج خاصية الشعير بالطحن.

نبيًا لم يضرك، فقال لأصحابه أن يحتجموا فاحتجموا فمات بعضهم واحتجم النبي ﷺ ثلاثة على الكاهل وهو أقرب المواضع التي يمكن الحجامة فيها إلى القلب، فخرجت المادة السامة مع الدم وبقى بعض أثرها على ضعفه ثلاث سنين حتى كان مرضه الذي توفيّ فيه، وكان يقول ﷺ : «مازلت أجد من الأكلة التي أكلت من الشاة يوم خيبر، حتى كان هذا أوان إنقطاع الأبهر مني» . . ومعنى ذلك أن الرسول ﷺ كان يعاني من آثار السم حتى توفي، وظهر سر قوله - سبحانه وتعالى - في أعداء النبي من اليهود: ﴿ أَفَكُلَّمَا جَاءَكُمْ رَسُولٌ بِمَا لا تَهْوَىٰ أَنفُسُكُمُ اسْتَكْبَرْتُمْ فَفَرِيقًا كَذَّبْتُمْ وَفَرِيقًا تَقْتُلُونَ ﴾ (البقرة: ٨٧)، والله أعلم.

◆ **علاجه ﷺ للسحر الذي سحرته به اليهودية:**

فقد قالت السيدة عائشة رضي الله عنها: **«سَحَر رسول الله ﷺ حتى انه كان ليخيل إليه انه ياتي نساءه ولم ياتهن»**، وقد صح عنه ﷺ أنه سأل ربه سبحانه في ذلك، فدله على مكانه فاستخرجه من بئر، فلما استخرجه ذهب ما به حتى كأنما نشط من عقال. ومن أنفع علاجات السحر ومقاومته هي في الأذكار والآيات والدعوات التي تبطل فعله وتأثيره، فالقلب إذا كان ممتلئًا بالإيمان بالله رطبًا لسانه بذكر الله محافظًا على الأذكار والتعوذات صباحًا ومساءًا، كان هذا من أعظم **الأسباب التي تمنع السحر ومن أعظم العلاجات له بعد الإصابه، والله أعلم.**

والاستعاذات بالله كثيرة ويمكن الرجوع إليها في كثير من الكتيبات المتدوالة في المكتبات الدينية[1]. ولكننا سنذكر بعض الأمور التي تحصن الإنسان وتقيه السحر منها:

١ - الامتثال لجميع أوامر الله والانتهاء عما نهى عنه.

٢ - تحقيق العبودية لله وحده، ويتم ذلك بأربعة أمور:

(أ) عبادة بدنية: كالصلاة والصيام والحج والطواف.

(ب) عبادة مالية: كالزكاة والصدقة والنذر.

(جـ) عبادة قلبية: كالخشوع والخضوع لله والذل والانكسار والمحبة والتوكل والخوف والرجاء والتعظيم والرهبة.

(د) عبادة قولية: كالدعاء والاستعاذة والاستغاثة والحلف.

٣ - لزوم الجماعة: قلبًا وقالبًا واعتقادًا.

٤ - المحافظة على صلاة الجماعة فرضًا في المسجد والنافلة في المنزل.

٥ - الإكثار من صلاة النوافل كسنن الفروض وصلاة الضحى والقيام والشفع والوتر.

٦ - الالتزام بالكتاب والسنة.

٧ - الاستعاذة بالله من الشيطان، ويكون ذلك في مواضع:

---

(١) «كتاب الأذكار» للإمام النووي.

(أ) عند الإحساس بنزعات الشيطان ووساوسه.

(ب) عند تلاوة القرآن، وعند الدخول في الصلاة.

(جـ) عند الغضب، ونباح الكلاب ونهيق الحمير.

(د) عند دخول الخلاء.

٨ - الاستعانة بالله على الشيطان.

٩ - الالتزام بأدعية النبي ﷺ والأذكار الصحيحة.

١٠ - تحصين الأهل والولد والمال بقراءة:

سورة البقرة، آية الكرسي، (أو أربع آيات من أولها ثم آية الكرسي وآيتان بعدها وثلاث آيات من آخرها)، وقراءة سورة الإخلاص والمعوذتين ثلاث مرات في الصباح والمساء تكفيه من كل شيء.

١١ - حفظ البصر عن جميع المحرمات

١٢ - حفظ اللسان عن فضول الكلام والفحش والسب.

١٣ - حفظ البطن عن أكل الربا والرشوة والكسب الحرام.

١٤ - حفظ الفرج عن الزنا واللواط وغيرهما من المحرمات.

١٥ - حفظ اليد عن نزعات الشيطان ولبس الذهب وخلافه.

١٦ - المداومة على كثرة تلاوة القرآن الكريم.



١٧ - تطهير البيت من صوت إبليس (الغناء) ومن التصليب والصور المجسمة (التماثيل) ومن الكلاب.

١٨ - التسليم بالقضاء والقدر.

١٩ - المحافظة على الوضوء فإنه سلاح المؤمن.

٢٠ - الدعاء والإلحاح فيه إلى الله بقلب خاشع سليم.

٢١ - عدم الإفراط في مشاعر الخوف أو الغضب أو الحزن وعدم الغفلة.

٢٢ - إتقاء مداخل الشيطان كالجهل وحب الدنيا وطول الأمل والبخل والكبر والرياء والعجب وسوء الظن والأمن من مكر الله والقنوط من رحمته.

◆ **علاجه ﷺ للمصاب بالعين:**

عن حديث أبو هريرة قال: قال رسول الله ﷺ: **«العين حق»**، وعن ابن عباس قال: قال رسول الله ﷺ: **«العين حق، ولو كان شيء سابق القدر لسبقته العين»**، وكان ﷺ يؤمر العائن فيتوضأ ثم يغتسل به المعين، فإذا طلب من أحدكم أن يغتسل لأخيه فليغتسل.

ومن أهم التعوذات الرُّقى: الاكثار من قراءة فاتحة الكتاب والمعوذتين وآية الكرسي ومنها التعوذ بقوله: «أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق»، ونحو: «أعوذ بكلمات الله التامة من كل شيطان وهامة من كل عين لامة».. إلخ.



ومما يدفع به إصابة العين قول: «**ما شاء الله لا قوة إلا بالله**»، وفي رقية جبريل عليه السلام للنبي ﷺ: «باسم الله أرقيك، ومن كل داء يؤذيك من شر كل نفس أو عين حاسد الله يشفيك، باسم الله أرقيك»، وقوله ﷺ: «لا رقية إلا في نفس أو حُمة أو لدغة»، والنافس هو العائن وإذا خشى العائن ضرر عينه فليقل إذا رأى شيئًا يعجبه: «**اللهم بارك عليه**».



فوائد بعض الأغذية التي جاءت في أحاديث النبي ﷺ

١ - **البلح**: عن عائشة رضي الله عنها قالت: قال رسول الله ﷺ: «كلوا البلح بالتمر فإن الشيطان يحزن إذا رأى ابن آدم يأكله يقول عاش ابن آدم حتى أكل الحديث بالعتيق»، فأحدهما بارد يابس والآخر حار رطب لا ينبغي من جهة الطب الجمع بين باردين أو حاريين.

٢ - **البصل**: ويفضل مطبوخًا وهو ينفع من اليرقان والسعال وخشونة الصدر ويدر البول ويلين الطبع، ولا ينصح بكثرة أكله؛ فهو يورث النسيان ويغير رائحة الفم ويؤذي الملائكة، وطبخه يذهب هذه المضرات، وثبت في الصحيحين أن الرسول ﷺ: «أنه منع آكله من دخول المسجد».

٣ - **التمر**: ثبت في الصحيح عنه ﷺ أنه قال: «من تصبح بسبع تمرات لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر» وقال: «بيت لا تمر فيه جياع أهله» وهو مقوٍ للكبد ملين للطبع، وله تأثير جنسي وخاصة مع حب الصنوبر. وهو من أكثر الثمار تغذية للبدن وهو فاكهة وغذاء ودواء وشراب وحلوى. ويدفع بعض ضرره اللوز والخشخاش.

٤ - **التين**: والتين لم يعرف في أرض الحجاز والمدينة، فأرضه تنافي أرض النخيل ولذا لم يأت ذكره في السنة ولكنه ذكر في القرآن وأقسم به الله لكثرة فوائده، **فهو يجلو حصوات الكلى والمثانة ويؤمن من السموم وهو مغذي جدًا وينفع في خشونة الحلق والصدر وقصبة**

الرئة ويغسل الكبد والطحال وينقي المعدة ويابسه يغذي وينفع العصب وخاصة مع الجوز واللوز، ولأكله على الريق منفعة عجيبة، والتوت الأبيض قريب منه، ولكنه أقل تغذية وأضر بالمعدة.

٥ - **التلبينة**: وقد تقدم الحديث عنها في تغذية المريض، وهي من طحينة الشعير المطبوخ المضاف إلى الثريد.

٦ - **الثوم**: وهو قريب من البصل، وسوف يأتي ذكرهما بالتفصيل في باب التداوي بالبصل والثوم.

٧ - **الثريد**: ثبت في الصحيحين عنه ﷺ أنه قال: «**فضل عائشة على النساء كفضل الثريد على سائر الطعام**»، والثريد مركب من خبز ولحم فالخبز أفضل الأقوات واللحم سيد الأدام فإذا اجتمعا لم يكن بعدهما غاية.

٨ - **الحبة السوداء (حبة البركة)**: فقد ثبت في الصحيحين أن رسول الله ﷺ قال: «**عليكم بهذه الحبة السوداء، فإن فيها شفاء من كل داء إلا السام**»، والسام هو الموت .. وسوف يأتي ذكرها بالتفصيل في القسم الثاني من الكتاب.

٩ - **الثُّفَّاء (حب الرشاد)**: وفيه حديث عن ابن عباس رضي الله عنهما عن النبي ﷺ أنه قال: «**ماذا في الأَمَرَّين من الشفاء؟ الثُّفَاء والصبر**»، وسوف يأتي ذكره بالتفصيل في القسم الثاني من الكتاب.

١٠ ـ الحلبة: يذكر عن القاسم بن عبد الرحمن أنه قال: قال رسول الله ﷺ: «**استشفوا بالحلبة**»، وقال الأطباء: «لو علم الناس منافعها لاشتروها بوزنها ذهبًا»، وهي مفيدة جدًا إذا طبخت مع تمر العجوة وشربت، أما إذا طبخت بالماء أفادت في تليين الحلق والصدر والبطن وتسكن السعال وتفيد في الربو وضيف النفس وتفيد جنسيًا وهي جيده للريح والبلغم والبواسير وتريح الأمعاء وترر الحيض، وإذا غسل بها الشعر جعدته. ودقيقها إذا خلط بالنطرون والخل وضمد به: حلل ورم الطحال. وإذا جلست المرأة في ماء طبخ بالحلبة أفاد في ورم الرحم العارض. وإذا أكلت مطبوخة بالتمر أو العسل أو التين أفادت الصدر والمعدة وحللت البلغم ونفعت من السعال . . . وفوائدها أضعاف ما ذكرنا.

١١ ـ الخل: عن أم سعيد رضي الله عنها عن النبي ﷺ قال: «**نعم الإدام الخل، اللهم بارك في الخل، ولم يفتقر بيت فيه الخل**». والخل ينفع المعدة الملتهبة والصفراء ويدفع ضرر الأدوية وينفع الطحال ويعقل البطن ويقطع العطش ويمنع الورم ويعين على الهضم ويلطف الأغذية الغليظة ويرق الدم. وإذا تمضمض به ساخنًا نفع من وجع الأسنان وقوّى اللثة. ويدهن به عند لسع النار، وهو لطيف في الصيف لسكان البلاد الحارة.



١٢ ـ الرطب: قال الله تعالى للسيدة مريم ـ عليها السلام ـ: ﴿ وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا (٢٥) فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا ﴾ (مريم:)، وفي الصحيحين أن رسول الله ﷺ: «كان يأكل القثاء بالرطب. وكان يفطر على رطبات قبل أن يصلي فإن لم تكن رطبات فتمرات فإن لم تكن تمرات، حَسَا حسوات من ماء».

وهو من أعظم الفاكهة لأهل المدينة وأنفعها للبدن لمن اعتاده، وفي فطر النبي ﷺ من الصوم عليه أو على التمر أو الماء حكمة بالغة، فالصوم يخلي المعدة من الغذاء فلا تجد الكبد ما ترسله إلى أعضاء الجسم لتقويتها، والحلو أسرع شيء وصولاً إلى الكبد وأحبه إليها وخاصة إذا كان رطبًا فهو أنفع وأقوى للبدن فإن لم يكن رطبًا فالتمر لحلاوته وتغذيته للجسم، أما الماء فهو يطفئ لهيب المعدة وحرارة الصوم.

١٣ ـ الريحان: قال تعالى: ﴿ فَأَمَّا إِن كَانَ مِنَ الْمُقَرَّبِينَ (٨٨) فَرَوْحٌ وَرَيْحَانٌ وَجَنَّتُ نَعِيمٍ ﴾ (الواقعة: ٨٨-٨٩)، وقال تعالى: ﴿ وَالْحَبُّ ذُو الْعَصْفِ وَالرَّيْحَانُ ﴾ (الرحمن: ١٢).

ومن سنن ابن ماجه من حديث أسامة رضي الله عنه عن النبي ﷺ أنه قال: «ألا مشمر للجنة؛ فإن الجنة لا خطر لها هي ورب الكعبة، نور يتلألأ وريحانه تهتز وقصر مشيد ونهر مطرد ونمرة نضيجه وزوجة حسناء جميلة وحلل كثيرة ومقام في أبد في دار سليمة، وفاكهة وخضرة وحَبْرَة ونعمة



في **مَحَلَّة عالية بهية»**، قالوا: نعم يا رسول الله، نحن المشمرون لها. قال: «**قولوا: إن شاء الله تعالى**». فقال القوم: إن شاء الله.

وهو مُفْرح للقلب وشمه مانع للوباء وهونافع للإسهال وإذا وضع على أورام الحالبين برئت، وإذا دق ورقه ومزج بالخل ووضع على الرأس قطع الرعاف، وورقه اليابس مفيد للقروح إذا وضع عليها، وإذا دلك به البدن قطع العَرَق وأذهب رائحته، وإذا طبخ بالماء وجلس فيه لفع جروح المقعدة والرحم، ويجلو قشور الرأس، وإذا دق وخلط بالزيت وضمد به أفاد في الشفاء من الجروح المتقيحة والأورام الحارة والبواسير، وحبه نافع من الدم العارض في الصدر والرئة ومفيد للمعدة واستطلاق البطن مع السعال «وذلك نادر في الأدوية» وهو مدر للبول نافع في لسع العقرب، ولكن يحذر من تخلل الأسنان بعرقه فهو ضار جداً.

١٤ ـ الرمان: قال تعالى: ﴿ فِيهِمَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ ﴾ (الرحمن: ٦٨)، ويذكر عن ابن عباس ـ موقوفًا ومرفوعًا ـ: «**ما من رمان من رمانكم هذا إلا ملقح بحبة من رمان الجنة**»، وعن علي ﷺ أنه قال: «**كلوا الرمان بشحمه، فإنه دباغ للمعدة**»، وهو يفيد المعدة ويدر البول ويسكن الصفراء بالكبد ويقطع الإسهال ويمنع القيء ويطفئ حرارة الكبد والآلام الصارخة للقلب وفم المعدة ويقويهما وإذا عصر بشحمه وطبخ ببعض العسل الأبيض حتى يصير كالمرهم وإكتحل به أفاد

العين التي بها صفرة أو إلتهابات، وقالوا: من أكل ثلاث رمانات في السنة أمن الرمد السنة كلها.

١٥ - زيت الزيتون: قال تعالى: ﴿يُوقَدُ مِن شَجَرَةٍ مُّبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لاَّ شَرْقِيَّةٍ وَلا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ﴾ (النور: ٣٥)، وعن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما قال: قال رسول الله ﷺ: «**ائتدموا بالزيت وادهنوا به، فإنه من شجرة مباركة**».

وهو يطلق البطن ويخرج الدود وملين للبشرة ويبطئ الشيب وقد أثبتت البحوث الحديثة لزيت الزيتون فوائد لا تحصى أهمها أنه مانع للأكسدة ويزيد من الدهون الحميدة في الجسم ويحتوي على فيتامين (هـ) وبعض المركبات التي تمنع التأكسد الذاتي للزيت، وبذلك يقي الجسم من المواد الضارة، ومن أمراض القلب والسرطان بالإضافة إلى استخداماته الكثيرة في الأدوية والدهانات الطبية وزيوت الشعر والصابون.

١٦ - السواك: في الصحيحين عنه ﷺ أحاديث كثيرة منها: «**لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة**»، وقوله: «**السواك مطهرة للفم مرضاة للرب**»، وأنه ﷺ إذا قام من الليل سوك فاه بالسواك وإذا دخل بيته بدأ بالسواك، وصح عنه أنه استاك عند موته.

وأصلح السواك ما اتخذ من خشب الأراك، وينبغي القصد في استخدامه فالمبالغة تذهب طلاوة الأسنان والاعتدال يجلي الأسنان ويقوي اللثة ويطيب النكهة وينقي الدماغ ويشهي الطعام ويقطع البلغم ويجلو البصر ويصلح المعدة ويصفي الصوت ويسهل مجاري الكلام وينشط القراءة والذكر والصلاة ويرضي الرب ويعجب الملائكة ويكثر الحسنات. ويتأكد استخدامه عند الصلاة والوضوء والانتباه من النوم وتغيير رائحة الفم، ويستخدمه المفطر والصائم في كل وقت، واستخدامه للصائم أولى.

١٧ - العنب: ويذكر أن رسول الله ﷺ كان يحب العنب والبطيخ، وذكر العنب في ست مواضع من القرآن من جملة نعم الله علينا في الدنيا وفي الجنة أيضًا، وهو من أفضل الفواكه التي هي ملوك الفاكهة، هو والرطب والتين.

١٨ - القُسْط: وفي الصحيحين من حديث أنس رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: «**خير ما تداويتم به الحجامة والقسط البحري**»، وفي المسند من حديث أم قيس عن النبي ﷺ قال: «**عليكم بهذا العود الهندي**[1]، **فإن فيه سبعة أشفية منها ذات الجنب**».

(١) **القسط أو العود الهندي:** وهو نوعان أحدهما أبيض هو البحري، والآخر الهندي وهو أشدهما حرًا، والأبيض ألينهما. وعمومًا فمنافعهما كثيرة جدًا.



١٩ ـ النخلة: وجـاء في حديـث الرسول ﷺ أنهـا مـثل الرجل المسلم المؤمن في حسن هيأتها وجمال ثمـرتها وبهجة منظرها ومسرة النفوس عند رؤيتها، فـرؤيتها مُذكرة لفاطرها وخالقـها وبديع صنعته وكمال قدرته وحكمته ولا شيء أكـمل من تشبيهها بالرجل المؤمن إذ هو الخير كلـه والنفع به ظاهرًا وباطنًا . . فثمرها يؤكل رطبًـا وبلحًا وهو غذاء ودواء وقـوت وحلوى وشراب وفاكـهة، وجذوعـها للبناء ويتخذ من خوصها الحصـر والأواني والمراوح وغير ذلك، ومن ليفها الحـبال والحـشايا وغـيرها ونواهـا علف للإبل، ويدخل في الأدوية والأكحال، وهي الشجرة التـي حن جدعها إلى رسول الله ﷺ وهي التي نزلت تحتها مريم حين ولدت عيسى عليه السلام.

٢٠ ـ اليـقطين: وهو القرع والـدُّبَّاء، وهو في اللغة كل شـجرة لا تقدم على سـاق كالبطيخ والقثـاء والخيار. قـال الله تعالى حين نجى يونس من بطن الحوت: ﴿وَأَنْبَتْنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِّن يَقْطِينٍ﴾ (الصافات: ١٤٦)، وفي الصحيـحين من حديث أنس أن رسول الله ﷺ قرب إليـه خبز من شعيـر ومرقًا فيه دُباء وقديد، قـال أنس: فرأيت رسول الله ﷺ يتـبع الدباء في الصحـفة، فلم أزل أحب الدَّباء من ذلك الـيوم . . لحب رسول الله لها. وعن عائشة رضي الله عنها قالت: قال لي رسول الله ﷺ: «يا عائشـة إذا طبختم قدرًا فـأكثروا فيـها من الدَّباء فإنهـا تشد قلب الحزين» وهو بالجملة من ألطف الأغذية وأسرعها انفعالاً، وهو يقطع العطش وهو شديد النفع لأصحاب الأفرجه الحارة.



القسم الثاني

عسل النحل:

- مكونات العسل وفوائده الغذائية والطبية.
- التداوي بعسل النحل.

حبة البركة:

- مكونات حبة البركة وفوائدها الغذائية والطبية.
- الاستعمالات الطبية لحبة البركة.





القسم الثاني

عسل النحل

١ ـ مكونات العسل وفوائده الغذائية والطبية:

يقول الله تعالى في كتابه العزيز: ﴿ وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ (٦٨) ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِن بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ (النحل: ٦٨-٦٩).

📖 والنحل المقصود في الآيات هو نحل العسل، ويوجد منه أربعة أنواع هي:

١ ـ النحل الكبير (Apis Dorsara).

٢ ـ النحل الصغير (Apis Florea).

٣ ـ النحل الهندي ـ الشرقي ـ (Apis cerana).

٤ ـ النحل الغربي (Apis Mellifera).

والأصناف الثلاثة الأولى لا تزال تحيا حياة برية في العديد من دول جنوب شرق آسيا، والرابع هو النوع المستأنس والمنتشر في غالبية دول العالم، وهو أصل هذه الأنواع. وجاء في تفسير هذه الآيات المعجز في (صفوة البيان لمعاني القرآن) ما نصه: «وفي غدوها

لإقتطاف الأزاهير والثمار ورواحها إلى خلياتها من مسافات بعيدة دون أن تخطئها. وفي تنصيب أمة النحل من الخلايا ملكة عليها نافذة الحكم والسلطان وإقامة حاجب على كل خلية يحرسها ولا يمكن لغير أهلها الدخول إليها مع صغر حجم النحلة وضعف بنيتها ودأبها على العمل بنظام دقيق؛ أدلة متضافرة على كمال قدرة مبدعها وملهمها.

دلها وهداها إلى الطرق التي تسلكها راجعة إلى خلاياها وبيوتها دون خطأ قط. إعجاز إلهي. ولقد جاء في حديث الرسول ﷺ قوله: «عليكم بالشفاءين: العسل والقرآن»، وتقول السيدة عائشة عنه: «كان أحب الشراب لرسول الله ﷺ»، فقد كان يشربه بالماء على الريق، ومن حديث أبي هريرة: «من لعق ثلاث غدوات كل شهر لم يصبه عظيم البلاء»[1]، وفي قوله تعالى: ﴿ يَخْرُجُ مِن بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ ﴾ (النحل:٦٩)، يمكن أن نحدد منتجات هذا الشراب المختلف الألوان الذي فيه شفاء للناس بالآتي: ١- عسل النحل. ٢- الغذاء الملكي.

٣- شمع العسل. ٤- جمع النحل وغراؤه (العكبر) أو البروبوليس.

٥- سم النحل. ٦- خبز النحل.

(١) في سند الحديث الزبير بن سعيد وهو متروك. قال البخاري: لا نعرف له سماعًا عن أبي هريرة.

- والغدوات: جمع غدوة، وهي أول النهار.



📖 وسوف نتحدث عن كل منها بإيجاز:

١ - عسل النحل:

هو سائل كثيف القوام حلو لزج يختلف في صفاته الطبيعية (مثل ألوانه ورائحته ونكهـته وكثافتـه ودرجة رطوبته وقابليـته للتبلور وفي تركيبه الكيمائي)، وذلك باختلاف بيئته واختلاف الزهور التي يستمد منها الرحيق وحبوب اللقاح بها ونوع الشغالة ووقت جمع الرحيق.

وهو يتكون أسـاسًا من السكريات والماء والأحـماض العـضوية، والبـروتـينات وبعض المواد الدهـنيـة والأنزيمات والفـيـتـامـينات والهرمونات، وعديد من العناصر مـثل الحديد والنحاس والسيليكون والنجنيز والكالسيـوم والمغنيسيوم والصوديم والألومنيوم والـبوتاسيوم والفسـفور والكبريت، وبعـض المضادات الحيـوية، وعناصر مركـبة أخرى غـير معـروفة للآن. ويعطي كل ١٠٠جرام مـن عسل النحل حوالي ٣٠٠ سعر حراري.

ومن الثابت أن نسـبة الماء في عـسل النحل إذا تجاوزت ٢١٪ من كتلته فإنه يتخمر على الرغم من أن الخمائر العادية لا يمكنها النمو فيه - ولذلك يجب مراعاة جفاف الملعقة أو الأداة التي نضعها فيه للتداول

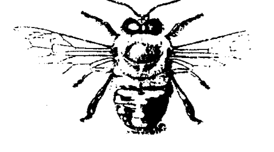


تمامًا والاحتفاظ به في مكان جاف بعيدًا عن الرطوبة ـ، ولذلك تقف الشغالات أمام عيون الخلية ضاربة بأجنحتها لفترة طويلة من أجل تبخير أكبر قدر من ماء العسل لكي لا يفسد.

◆ والأشكال الموضحة تبين الفرق بين طائفة النحل ـ فالشغالة عدة آلاف. أما الذكور فمئات لكن لكل خلية ملكة واحدة ـ.



ملكة



ذكر



شغالة

📖 **والجدول التالي يبين متوسط النسبة المئوية لتركيب عسل النحل**[1] :

المكونـــات	النسبة المئوية
الماء (الرطوبة الطبيعية)	١٧,٢٠
السكريات:	
ـ الفركتوز (سكر الفاكهة)	٣٨,١٩
ـ الجلوكوز (سكر العنب)	٣١,٢٨
ـ السكروز (سكر القصب)	١,٣١
ـ سكريات ثنائية (مالتوز)	٧,٣١
ـ سكريات عديدة	١,٥٠
العناصر: (صوديوم ـ بوتاسيوم ـ كالسيوم) . . إلخ	١,٦٩
أحماض عضوية: (جلوكونيك ـ ستريك ـ ماليك) . . إلخ	٠,٥٧٠
نيتروجين	٠,٠٤١
مواد غير مقدرة	٣,١٠

📖 والعسل غني بالصبغات النباتية مثل الكلوروفيل الأخضر والكاروتين الأصفر والأكزانتوفيللات الحمراء . . وتختلف رائحة العسل باختلاف رحيق الأزهار التي تستخلصها الشغالات، وكذا تختلف قابليته للتبلور باختلاف تركيبه الكيمائي، يعتبر عسل النحل من الأغذية الهامة لكل الأطفال والكبار على السواء والتغذية عليه

(١) «عسل النحل» للدكتور محمد عباس وآخرين ١٩٩١م. دار الهدى إسكندرية .

تمنع التخمر الكحولي ويرجع ذلك إلى سرعة امتصاصه، كما أن له تأثير أبادي للبكتريا، ويملك الكثير من الخواص العلاجية التي سوف نذكرها بالتفصيل إن شاء الله.

٢ ـ الغذاء الملكي:

وهو مركب كيمائي معقد، تفرزه الغدد تحت البلعومية والغدد الفكية للشغالات، وقيمته الغذائية عالية، وهو يمتص مباشرة إلى الدم دون حاجة إلى هضم، وهو يتكون من البروتينات والأحماض الأمينية والدهنية والسكريات وبعض العناصر المعدنية والمواد المختزلة والفيتامينات والهرمونات والأنزيمات وبعض مكونات الحمض النووي والماء وبعض المكونات الأخرى التي لم تعرف بعد، وهو الغذاء الذي يلعب دورًا رئيسيًا لتحويل اليرقة إلي ملكة ذات عمر طويل[1]، وقد استرعت هذه المادة انتباه الكثير من العلماء والباحثين لمعرفة التأثير البيلوجي لها وإزدادت قيمتها خلال السنوات الماضية، ويجب أن يجمع الغذاء الملكي في حالة الرغبة في استخدامه في زجاجات بنية اللون لئلا يتأثر بالضوء مع غمرها إلى قرب عنق الزجاجة داخل حمام ثلجي لكي لا تفسد. وتفقد خواصها، ويحفظ الغذاء الملكي بعدة طرق منها:

---

(١) قد يصل عمر ملكة النحل التي تتغذى طوال عمرها على الغذاء الملكي إلى ١٠٠ ضعف عمر الشغالات وإلى ١٨٠٠ مرة وزن اليرقة.



١ ـ طازجًا Fresh داخل الثلاجات على درجة حرارة -٤إلى ١٠م° أو بخلطه بالعسل بنسبة ١جم غذاء ملكي إلى ١٠٠ جم عسل.

٢ ـ مجففًا Dried وذلك أما بالتجفيف تحت ظروف التجميد أو بإضافة مواد معينة ليعد في صورة حبوب أو كبسولات جيلاتينية.

📖 والجدول التالي يوضح متوسط النسبة المئوية للمواد الداخلة في تركيب الغذاء الملكي:

المـــادة	متوسط النسبة المئوية
ماء	٦٦,٠٥
بروتينات	١٢,٣٤
دهون	٥,٤٦
كربوهيدرات	١٢,٤٩
رماد (عناصر معدنية)	٠,٨٢
مواد غير معروفة	٢,٨٤

والغذاء الملكي له تأثير بيولوجي قاتل لأنواع كثيرة من البكتريا يفوق تأثيره أقوى المضادات الحيوية، كما أظهرت التجارب تأثيره المضاد لمرض سرطان الدم وقتله للخلايا السرطانية، وتنظيمه لضغط الدم سواء المرتفع أو المنخفض على السواء حيث أنه ينظم ضغط الدم عمومًا، وهو فاتح للشهية ويعمل على تنظيم نسبة الكوليسترول في الدم ولذلك يفيد في حالات تصلب الشرايين، وله تأثر على خفض



سكر الدم وتأثيره مشابه لتأثير الأنسولين، كما أن الغذاء الملكي يحتوي علي هرمونات جنسية منشطة، ولازالت التجارب تأتينا بعجائب هذه المادة . . وصدق الله العظيم حين يقول: ﴿يَخْرُجُ مِن بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ﴾ (النحل: ٦٩).

٣ ـ شمع العسل:

وهو عبارة عن مادة شمعية بيضاء شفافة خفيفة ذات تركيب كيمائي معقد، وتصنع منها أقراص الشمع التي بها خلية النحل، وهو مادة عازلة للحرارة ولا يتأثر بأي ماء أو كحول باردين، وهو مركب كيمائي ينتج من إتحاد بعض الأحماض الدهنية مع بعض أنواع الكحول بالإضافة إلى نسبة من الأحماض الدهنية الحرة، وفي المواد الكربوهيدراتية المشبعة والمواد العطرية.

٤ ـ صمغ النحل غراؤه (العكبر. البروبوليس):

وهي صموغ تستخدم في تثبيت الأقراص الشمعية وفي ملء الشقوق الفاصلة بينها وتبطين عيونها السداسية من الداخل وتضييق مداخل الخلايا في فصل الشتاء وتحنيط الآفات الحيوانية التي تتسلل إلى الخلية وذلك بعد قتلها حتى لا تلوث البيئة، وهو يحتوي على بعض المضادات الحيوية القاتلة للبكتريا والفطريات بالإضافة إلى مواد أخرى، ويبدو أن الفراعنة على ما يبدو قد استخدموها في تحنيط ملوكهم لخصائصها السابقة.

٥ - سم النحل:

وهو سائل شفاف سريع الجفاف ذو رائحة عطرية لاذعة وطعم مر، يفرزه جهاز اللسع في الشغالات من إناث النحل للدفاع عن نفسها وخليتها، ويتكون أساسًا من البروتينات والزيوت الطيارة والأحماض والأنزيمات - نحو ١٥٥ أنزيمًا - وبعض العناصر، ويستخدم في علاج بعض الأمراض كالألهابات الروماتيزمية في المفاصل، ولكن تحت الإشراف المستمر من الطبيب لتجنب حدوث مضاعفات أو تأثير سام.

٦ - خبز النحل:

وهو غذاء مكون من حبوب اللقاح المخلوطة بالعسل لتغذية اليرقات التي سوف تصبح شغالات أو ذكور، بينما تستمر اليرقات التي سوف تصبح ملكات على الغذاء الملكي طيلة حياتها، وخبز النحل يحتوي على أكثر من ٩٧ أنزيمًا بالإضافة إلى المكونات الأخرى كغيره من منتجات النحل.

◆ ونتيجة لكل ما سبق فإن البعض يؤيد فكرة استخدام يرقات وغداري نحل العسل في الاستهلاك الآدمي - خاصة أنها ذات قيمة غذائية عالية لاحتوائها على نسبة عالية من المواد المفيدة مثل البروتين وفيتامين (D،A) الذي يوجد بكمية تتراوح بين ٦١٣٠-٧٤٣٠ وحدة دولية بالمقارنة مع مصادر أخرى مثل زيت كبد بعض الأسماك التي



يتراوح تواجد فـيتامين D بها بين ١٠٠-٦٠٠ وحدة دولية. ودلال البيض ٢,٦ وحدة، واللبن ٤١,٠ وحدة دولية. وسبحان الله.

وكـان من هدي رسـولنا الكريم ﷺ: «أنه كـان يشـرب العسـل الممزوج بالماء البارد»، وفي هذا حفظ الصحة، ويذيب البلغم وينشط المعدة ويدفع عنها الفـضلات ويفيد الكبد والكـلى والمثانة وربما يهيج مريض الصفراء لحدته وتدفع مضرته بالخل.

٢ ـ *التداوي بعسل النحل:*

📖ولعسل النحل فوائد جمة، نذكر منها:

١ ـ *لعلاج الحساسية:* يؤخذ فنجان عسل يضـاف إليه مقدار من الفزلين ومقـدار من دهن الورد، يدهن به مكان الحساسـية قبل النوم ويغسل صباحـًا بماء دافئ وتكرر العملية مع تجنب مـثيرات الحساسية كالبيض والسمك والمانجو.. إلخ. ويفضل مع هذا العلاج أخذ كوب ماء مغلي حبة البركة ومحلًّى بالعسل.

٢ ـ *لتطهير الجروح:* يطهر الجرح جيدًا ويدهن بعسل نقي ـ احذر أن يكون مغشوش ـ ويضمد عليه بشاش معقم وتجنب البلل ولا يغير على الجرح إلا بعد ثلاثة أيام.

٣ ـ *لعلاج الحروق:* خذ مقـدارين متساويين من العسـل والفزلين النقي، وادهن به الحرق صبـاحـًا ومساءًا حتى يقـشر الجلد بقدرة الله

تعالى، ويمكن ضرب بيضة نيئة طازجة على ملعقة كبيرة عسل نحل ويدهن بها سوف تؤدي نفس النتيجة بإذن الله.

وللحروق أيضًا مزيج من مقدار من عسل النحل ومقدار من زيت الزيتون وصفار بيضة يدهن به الحرق سريعًا، ويراعى دائمًا في حالات الحروق أن تدهن بزيت الخروع عقب هذه الدهانات لأن زيت الخروع يعمل على تطرية الجلد وتمدده فتحصل على جلد طبيعي بعد الشفاء بإذن الله.

٤ ـ لجمال الوجه ونضارته: يدهن الوجه بعسل النحل مضاف إليه زيت الخروع بالنعناع ـ يباع بالصيدليات ـ فإن لم يوجد بزيت اللوز الحلو، يضرب ملعقة عسل مع ملعقة زيت لوز أو زيت الخروع بالنعناع، يوضع قناع على الوجه لمدة أسبوع على أن يكون الوجه في حالة استرخاء تام، ويفضل التسبيح أثناء العلاج وسوف ترين وجهًا ناضرًا جميلاً بإذن الله، وخاصة إذا دهنت بقليل من زيت الزيتون بعد غسيل الوجه بماء دافئ وتجفيفه بعد الماسك السابق.

٥ ـ لعلاج الأرق: يشرب قبل النوم بساعة كوب لبن حليب ساخن محلى بمعلقة كبيرة عسل نحل وملعقة من طحين الحبة السوداء ثم يقرأ قبل النوم مباشرة: «اللهم غارت النجوم وهدأت العيون وأنت حي قيوم لا تأخذكم سنة ولا نوم، يا حي يا قيوم، إهد ليلي وأنم عيني» ٧ مرات.



٦ - **لعلاج الصرع:** يشرب على الريق، وفي المساء قبل النوم فنجان عسل مذاب في ماء ساخن مقروء عليه سورة الجن، لمدة أسبوع(١).

٧ - **لعلاج أمراض العيون:** يكتحل بالعسل صباحًا وقبل النوم مع تناول ملعقة عسل على الريق لمدة أسبوع، ولعلاج التراكوما (الماء الأبيض) عن العين؛ يقطر بالعسل مضاف إليه مرارة طير طازجة لمدة أسبوع ليلاً - مجرب -.

٨ - **لعلاج الإسهال:** كوب زبادي مع ملعقة كبيرة عسل نحل ثلاث مرات يوقف الإسهال. ولعلاج الإسهال عند الأطفال يمزج في طبق صغير نشا معصور عليه ليمون ويحلى بالعسل، يأخذ الصغير ثلاث ملاعق يبرأ بإذن الله.

وطريقة أخرى: مقداران متساويان من مبشور البصل والعسل ويؤكل قدر ثلاث ملاعق كبيرة يوقف الإسهال بإذن الله.

٩ - **لعلاج الإمساك:** كوب لبن حليب بارد يحلى بملعقة كبيرة عسل صباحًا ومساءً، فإنه يقضي على الإمساك.

١٠ - **لعلاج حموضة المعدة:**

- ملعقة صغيرة من دقيق الحلبة بعد قليها، تسف على الريق مع ملعقة عسل نحل.

---

(١) ومفيد جدًا ملعقة متوسطة من أزهار الخرام توضع في كوب ماء ساخن لمدة ١/٤ ساعة ثم تصفى ويشرب كوبين يوميًا.



- كوب لبن زبادي يضاف إليه ملعقة كبيرة عسل ثلاث مرات في اليوم.
- بلع ٣ فصوص ثوم بعد ثقبها بعود من الخشب أو تقطيعها مع شرب مغلي الحلبة محلى بالعسل ويضاف إليه ٧قطرات زيت حبة البركة لمدة أسبوع.
- كوب لبن ساخن محلى بالعسل أو سكر النبات مع قطرات من زيت حبة البركة.

١١ - لقرحة المعدة: كوب لبن حليب مبرد بعد غليه، ويضاف إليه بيضة نيئة ويحلى بالعسل، يشرب على الريق لمدة ١٠ أيام مع مراعاة عدم تناول المواد الحريفة ولا ذوات الألياف فترة العلاج.

١٢ - لمرضى القولون العصبي ومغص الحيض:

- كوب مغلي بالنعناع محلى بملعقة عسل نحل على الريق.
- ولإدرار دم الحيض؛ يشرب مغلي الزعتر محلى بالعسل كوب صباحًا ومساءً.
- ولمنع مغص الحيض؛ يشرب كوب من مغلي الكمون مع الشمر المحلى بعسل النحل ثلاث مرات يوميًا، أو كوب مغلي الحلبة محلى بعسل النحل مع إضافة سبع قطرات من زيت حبة البركة.
- لصداع الحيض؛ مغلي الينسون مع حبة البركة محلى بعسل النحل يضاف إليه بعض القرنفل (قرن أو أثنين) صباحًا ومساءً.



- وللقولون أيضًا؛ ملعقة طحينة حبة البركة وملعقة عرقسوس يضربا في عصير كمثرى ببـذرها، وتحلى بملعقة عسل نحل ويشرب فإنه يقضي على ألم القولون.

١٣ - *للقروح المتعفنة:* فنجان من زيت كبد الحوت يمزج مع فنجان عسل نحل يدهن به بعد التطهـير للجرح جيدًا بماء ساخـن مزاب فيه عسل نحل أيضًا ثم يضمد بشاش معقم وتكرر العملية حتى الشفاء. أو يدق الثوم ويضمد كـالمرهم على الجرح ويراعى أثناء العلاج تحلية أي مشروب بعـسل النحل أو شرب فنجان ماء ساخن مـحلى بملعقة ونصف صغيرة من عسل النحل ثلاث مرات يوميًا عقب الوجبات.

وللقضاء على عفونة الجروح والقـروح وسرعة شفائها هناك نبات (الجعفـيين) ويعرف عند العامـة بـ (الشخير) وهو ينبت فـي الحقول وعلى جداول المياة وعصيره لا يوجد لـه مثيل لشفاء القوباء والجروح والقروح، حيث تغسل به فتشفى بإذن الله.

١٤ - *للأنيميا وفقر الدم:*

- كوب عـصير طماطم مـحلى بعسل النحل على الريق مدة أسـبوع سوف نجد نشاطًا ملحوظًا وصحة جيدة بإذن الله.
- ولنمو الأطفـال خاصـة أثناء فترة التـسنين وبداية المشي يستـخدم المزيج السابق ويشرب بالملعقة فإنه مفيد لبنية الطفل وقوة عظامه.



١٥ - لعلاج أمراض الصدر:

- يشرب كوب عصير فجل مع ملعقة عسل نحل كبيرة صباحًا ومساءًا.
- يشرب كوب مغلي لبان الدكر محلى بملعقة كبيرة عسل نحل يوخذ على الريق وقبل النوم، فإنه يقوي وينشط الرئتين.
- يستنشق بخار مغلي الماء مضاف إليه ملعقة كبيرة من زيت حبة البركة مع وضع غطاء فوق الرأس للتحكم في عملية البخار والاستنشاق، مع شرب مغلي الزعتر الممزوج بطحينة حبة البركة المحلى بعسل النحل صباحًا ومساءًا.
- ولعلاج الكحة؛ تفرم بصلة وتوضع في كوب عسل نحل لمدة ثلاث ساعات ثم يصفى العسل ويؤخذ منها ملعقة بعد تناول الوجبات.
- والأنفلونزا؛ يستنشق بخار مغلي العسل والبصل قبل النوم مع شرب ملعقة عسل بعد كل وجبة طعام (العسل والبصل يتم غليه في إناء به ماء حتى يتبخر). أو يؤكل بصلة متوسطة في الإفطار يعقبها تناول ملعقة كبيرة عسل نحل مذاب في كوب مغلي (دار صني) مرتين في اليوم.

١٦ - لعلاج القوباء: يؤخذ فنجان شبت ونصف كوب عسل نحل ويغلى الجميع ويوضع في إناء جيد القفل، تدهن به القوباء بالتبادل مع دهان المكان المصاب بزيت حبة البركة فسرعان ما تشفى بإذن الله.



١٧ - لآلام الأسنان وتقوية اللثة:

- يخلط العسل بالخل ويتمضمض به صباحًا ومساءًا مع تدليك اللثة.
- ويمكن استخدام السواك بعسل النحل بدلاً من المعجون.
- ومسحوق البردقوش مضاف إليه ملعقة صغيرة عسل، واستخدامه بدلاً من معجون الأسنان مفيد جدًا.

١٨ - لعلاج البخر: وهي رائحة كريهة تنبعث من الفم. يؤخذ مسحوق الكزبرة بسكر النبات ملعقة صغيرة يوميًا على الريق بعقبها بكوب لبن حليب ساخن محلى بالعسل وذلك لمدة أسبوع.

١٩ - لعلاج أمراض النساء والولادة:

- من أعظم مسهلات الولادة شرب مغلي حبة البركة المحلاة بعسل النحل وكذا مغلي البابونج مع استعمال دهن حبة البركة مع كل مشروب ساخن.
- استخدام مغلي حبة البركة الدافئ مع العسل كدش مهبلي عظيم الفائدة للنساء.

ولكي تلد المرأة بيسر إن شاء الله يعمل الآتي:

يؤتى بفنجان عسل نحل عند بدء طلق الولادة ثم يقرأ عليه الآيات الآتية: ١ - بسم الله لا إله إلا الله الحليم الكريم، سبحان الله رب العرش العظيم، الحمد لله رب العالمين، ﴿كَأَنَّهُمْ يَوْمَ يَرَوْنَهَا لَمْ



يَلْبَثُوا إِلاَّ عَشِيَّةً أَوْ ضُحَاهَا ﴾ (النازعات: ٤٦)، ٢ - ﴿ كَأَنَّهُمْ يَوْمَ يَرَوْنَ مَا يُوعَدُونَ لَمْ يَلْبَثُوا إِلاَّ سَاعَةً مِّن نَّهَارٍ بَلاغٌ فَهَلْ يُهْلَكُ إِلاَّ الْقَوْمُ الْفَاسِقُونَ ﴾ (الأحقاف: ٣٥). ثم تشربه المرأة.

- وبعد الولادة تكثر من أكل العسل بخبز القمح البلدي فإنه يقضي على آلام الولادة، وكذا شرب مغلي الحلبة المحلى بالعسل صباحًا ومساءًا، وأكل الرطب.
- كما أن الدش المهبلي بالعسل والماء الدافئ مريح للمرأة ويغني عن الكشط المهبلي وغسيل الرحم المؤلم والضار.

٢٠ ـ *للقوة الجنسية:*

- يُؤخذ عصير عدد ٤ بصلات كبيرة وتصفى ويضاف إليها مثلها عسل نحل وتوضع على نار هادئة حتى تذهب رغوة العسل ثم تعبأ بعد ذلك في برطمان زجاج مثل المربى، تؤخذ ملعقة كبيرة بعد وجبة الغداء يوميًا.
- ويمكن عمل نفس الطريقة السابقة ببذر الجرجير والفجل مع عسل النحل أيضًا فإنه مفيد بإذن الله تعالى . . ويمكن إضافة قدر من طحينة حبة البركة إلى الوصفات السابقة فإنه يقوي جدًا، ونبات الجنسينج مفيدًا أيضًا وهو موجود بالصيدليات على هيئة حبوب.

٢١ ـ *لعلاج العقم:* ومن أسبابه الرئيسية في المدن والبلدان الحارة لبس البنطلون الضيق مما ينتج عنه رفع خصيتي الرجل بما فيها من



حيوانات منوية إلى أعلى في اتجاه البطن وبالتالي تأخذ درجة حرارة الجسم تقريبًا (٣٧°) مما ينتج عنه موت هذه النطف بشكل كبير لأنها تحتاج إلى درجة حرارة أقل بدرجتين عن درجة حرارة الجسم لكي تعيش، ومن قدرة الخالق - عزَّ وجلَّ - خلق الخصيتين لدى الرجل للعمل كريداتير السيارة فعملية الإنكماش والاسترخاء تكون حسب درجة حرارة الجو، ومن العوامل المساعدة أيضًا على تفاقم حالات العقم تلوث البيئة واستخدام الكلور بكثرة في تطهير مياة الشرب، وهناك أسباب أخرى مرضية كثيرة أهمها الزهري والسيلان . . إلخ.

وللعلاج إن شاء الله تعالى: يؤخذ قدر من غذاء ملكات النحل طازجًا من الخلية، يؤخذ منه مقدار من ٢-٣ جرام على الريق ثم يشرب بعده كوب مغلي حليب بقري مذاب فيه برادة قرن وحيد القرن (٣جرام برادة)، وذلك لمدة شهر ويقرأ عليه: ﴿ لِلَّهِ مُلْكُ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ يَهَبُ لِمَن يَشَاءُ إِنَاثًا وَيَهَبُ لِمَن يَشَاءُ الذُّكُورَ ﴿٤٩﴾ أَوْ يُزَوِّجُهُمْ ذُكْرَانًا وَإِنَاثًا وَيَجْعَلُ مَن يَشَاءُ عَقِيمًا إِنَّهُ عَلِيمٌ قَدِيرٌ ﴾ (الشورى: ٤٩-٥٠). وهذا العلاج يصلح للنساء أيضًا.

◆ يؤخذ ثلاث مقادير متساوية من طحينة حبة البركة والحلبة وبذر الفجل وتخلط وتضاف ملعقة منه وتخلط على ١/٢ كوب عسل نحل يتبعها شرب كوب كبير من الحليب.



◆ أو تؤخذ ثلاث مـقادير متسـاوية من طحينة حبة البـركة وحب الرشاد والحلبة و١/٤ مقدار من المرة الناعمـة، تخلط المقادير وتحفظ في وعاء مغلق بعيدًا عن الرطوبة في مكان بارد ويؤخـذ يوميًا ملعقة متوسطة مضاف إليها ملعقة كبيرة عسل نحل.

📖 يسـتمـر العلاج لمدة لا تقل عـن ٤٠ يومـًا ثم يُجرى بعـدها التحليل الطبي.

٢٢ ـ *لعلاج السرطان:*

◆ يُؤخذ غذاء ملكات النحل من الخلية مبـاشرة قدر (١٠٠ مليجرام) كل اسبـوع مرة مع بلع العسل بشـمعه فنـجان كل يوم، وتدليك الجسم بالـعسل ودهن حبـة البركـة ثم الاغتسـال بعد سـاعة بماء ساخن مع شرب ملعـقة من دقيق الحبة في عصـير جزر وعسل. مع كثرة الدعاء وقراءة القرآن.

◆ وعصـير الجزر المغلي بعـسل النحل يحلل خلايا السرطان ويوقـفه ويزيد في قـوة البصـر وحدة السـمع ويمنع طنين الأذن وغشـاوة العينين وتزداد الفائدة إذا أضـيفت طحينة حبة البركـة ملعقة على كل كوب عصير.

◆ أنصح مرضى السرطان بكثرة أكل الثوم والجزر باستمرار.

◆ وطريقة أخرى، يؤخـذ قشر البصل ويجفف جـيدًا في الشمس ثم يطحن مع قـدر وزنه من لحاء البـلوط ويضاف إلى الخليط عـسل



النحل وتؤخذ منه ملعقة من بعد تناول الطعام مذابة في عصير الجزر يوميًا ولمدة شهر كامل.

٢٣ ـ لعلاج القراع والثعلبة:

- ♦ تحلق المنطقة المصابة وتشرط قليلاً حتى تدمي ثم تدهن بسم النحل ويتضمد بضماد معقم، ويغير عليها يوميًا في نفس الميعاد لمدة أسبوع.
- ♦ أو تؤخذ ملعقة حبة البركة مطحونة جيدًا وتضاف إلى قدر فنجان من الخل المخفف وعصير ثوم قدر ملعقة صغيرة ويخلط الجميع على هيئة مرهم يدهن به بعد حلق المنطقة المصابة وتشريطها قليلاً ثم تضمد وتترك من الصباح إلى المساء يوميًا لمدة أسبوع.

٢٤ ـ لعلاج ضغط الدم:

ـ تمزج ملعقة متوسطة من طحينة حبة البركة مع ملعقة كبيرة من العسل وقطعة صغيرة من الثوم المهروس، يؤخذ الخليط قبل تناول وجبة الإفطار لمدة من ١٠ إلى ٢٠ يومًا ثم بعد ذلك كلما شربت مشروبًا ساخنًا فعليك بقطرات من دهن حبة البركة، ويلاحظ على هذا العلاج أن له فائدة في إدرار البول والحيض واللبن وعلاج تصلب الشرايين.

- ♦ ولضغط الدم أيضًا يدق كمية من الثوم أو يفرم ويلقى في زيت الزيتون ويغطى ويترك في الشمس لمدة ٤٠ يومًا ثم يؤخذ منه



ملعقة على الريق يوميًا لمدة ٤٠ يومًا مع الإكثار من أكل الثوم بقدر الإمكان.

- يستعمل عصير الليمون محلى بعسل النحل كدواء ناجح لارتفاع ضغط الدم ولأمراض أخرى مختلفة مثل الاضطرابات العصبية والنفسية، وهذا المشروب يسبب النوم الهادئ، ومفيد لنزلات البرد. وإذا أضيف إلى العصير والعسل زيت الزيتون فإنه يفيد لأمراض الكبد والحويصلة المرارية.

٢٥ ـ *العسل والأطفال:* يستعمل العسل غذاء للأطفال منذ الشهر الرابع، وذلك بأخذ ملعقة صغيرة فيساعد على نمو الطفل وحفظه من مرض الكساح (لين العظام) كما يساعد في خروج الأسنان دون أي اضطرابات في صحته، ويعمل العسل على وقاية الأسنان من التسوس، فضلاً عن إمداده لجسم الطفل بالعناصر المعدنية المفيدة والفعالة، ويعتبر العسل غذاءً جيدًا للأطفال، يعمل على رعاية أجسادهم ونموها، وزيادة وزن الضعفاء منهم، فضلاً عن إمدادهم بالطاقة اللازمة. أما بالنسبة للأسنان عامة في الصغير والكبير، فإن العسل يلعب دورًا فعالاً في نموها وحمايتها.

٢٦ ـ *العسل ومرضى السكر:* ثبت من التجارب العديدة أن مرضى السكر تنخفض نسبة السكر في دمائهم فتصبح كما في الأشخاص الأصحاء العاديين، وذلك إذا تناولوا العسل كغذاء، وثبت



من التجربة وجود مادة مؤكسدة في العسل تجعل تمثيل سكره أكثر سهولة في الجسم فلا يظهر بنسبة مرتفعة في الدم.

وومما ساعد على تمثيله كذلك احتواؤه على نسبة مرتفعة من البوتاسيوم، وقد ثبتت فائدة العسل إذا كان مرض البول السكري لا يرجع إلى انعدام الأنسولين تمامًا، وإنما يرجع إلى صعوبة تنبيه الخلايا التي تفرزه في الدم، وفي مثل هذه الحالة تعمل الملعقة الصغيرة من العسل على زيادة سريعة وكبيرة في سكر الدم مما يؤدي إلى تنبيه خلايا البنكرياس لإفراز الأنسولين، ويجب على مريض السكر عمل تحليل الدم قبل تناول العسل وبعده ليحدد الطبيب الكمية المسموح بها في طعامه.

٢٧ - *العسل في التجميل:* يستعمل العسل كقناع مكون من ملعقة كبيرة من العسل يضاف إليها مثلها من لبن الزبادي (اللبن الخامر) ويطلى به الوجه ليلاً كعلاج لالتهابات البشرة والبقع السوداء من آثار حب الشباب، وكذا علاج البثور وفقاعات الوجه في البشرة الدهنية.

ويمكن استعمال قناع مكون من ملعقة عسل وملعقة لبن حليب وملعقة ليمون حامض كعلاج لوجه صاحب البشرة الدهنية يسبقه مسح للوجه بماء الورد (المورد) وذلك بغمس قطنة طبية بالمورد ومسح الوجه بها، يدهن القناع بعد ذلك.

٢٨ ـ **العسل وعلاج أمراض العين:** ومن الثابت بالبحث والتجربة أن العسل يفيد في علاج التهابات الجفون، والملتحمة والقرنية، وذلك بعمل مرهم منه يضاف إليه ٣٪ سلفات ويستعمل في علاج قرحة القرنية البطيئة الالتئام، وكانت النتائج فعالة ومذهلة، وقد استعمل العسل في علاج حالات كثيرة من التهابات القرنية وتقرحاتها بدهان الموضع بعسل فقط دون إضافة أي شيء إليه وحقق نتائج طيبة وممتازة.

وعن استخدام العسل في علاج الحروق والالتهابات الجلدية قال د. يويريش في كتابه (العلاج بعسل النحل): أن رجلاً عمره نحو ٣٣ سنة كان يحمل وعائين مليئين بالماء الساخن وفجأة تعثر وسقط أرضًا نتيجة لاصطدام قدمية بشيء صلب، فاحترق بدرجة سيئة بلغت أن جلد الجانب الأيمن من وجهه تقشر وتورمت أجفان العين اليمنى، وأصبحت الملتحمة حمراء مؤلمة جدًا، وعلى الجانب الأيمن من العنق ظهرت البثور في عدة أماكن، وفي عدة أماكن أخرى تقشر الجلد، وكذا الكتف الأيمن محمرًا بكامله، وكان يشعر بآلام شديدة في الوجه والعينين ويشكو صداعًا ومن الطنين في أذنيه، بينما ضعف الجسد وارتفع نبض القلب فيه.

فقام بدهان الحروق بالعسل وتغطيتها به مرتين في اليوم وسرعان ما خف الورم من الأجفان وبدأت طبقة جلدية جديدة تظهر وتكسو



مكان الحروق مبشرة بسرعة التئامها، واستعاد المريض القدرة على فتح وإغلاق عينيه.

وقد تلاحظ أن كرة العين احمرت الملتحمة في ركن منها، وباستمرار العلاج بالعسل كدهان مدة ستة أيام شفيت كرة العين تمامًا، وسقطت القشور والطبقة الحمراء الرفيعة التي كانت مصابة من الجفون، وزال الورم منها تمامًا.

ويمكن استخدام العسل في علاج الحروق كدهان في جميع سائر البدن وأجزائه المصابة، وكذا الجروح حيث ثبت بالتجربة أنه يساعد على التئامها وإعادة بناء الأنسجة فيها بسرعة فائقة لا يناظره فيها أي دواء طبي آخر.

ويمكن استعمال العسل كمرهم يمس العين في حالات التهابها وحالات الماء النازل منها (الدموع) وورم الأجفان والاحمرار باستخدام العسل كدهان خارجي ومرهم داخلي في العين، وقد حقق في مثل هذه الحالات نتائج باهرة.

٢٩ ـ *العسل ووقاية الأطفال:* يتكون العسل من مادة طبيعية لم يطرأ عليها أي تغيير صناعي، إذ يحتوي على أسهل أنواع السكر قابلية للهضم وملاءمة للجسم، وهو سكر العنب (الجلوكوز) وسكر الفواكه (الفركتوز). ومن الغريب أنه لا يستعمل على نطاق واسع، وخاصة في تغذية الأطفال الرضع، ومن الثابت بالبحث أن أفضل

نسبة لاستعمال العسل في تغـذية الأطفال هي ملعقتان صغيرتان لكل (٢٠٠-٢٥٠سم) من الحليب، وتـزداد هه الكميـة نصف ملعـقـة صـغيـرة في حـالات الإمـساك وتنقـص نصف ملعـقة في حـالات الإسهـال، فضـلاً عن أن الرضع الذين يغـذون بالعسل لا يصـابون بالمغص المعدي إلا نادرًا؛ لأن السرعة التـي يمتص بها العسل لا تترك مجالاً لحدوث التخمر في الأمعاء.

◆ ***واليك بعض الحالات المرضية التي يتعرض لها الأطفال، ومدى نجاح العسل في علاجها***[1]:

يروي (د.ن يويريش): أن مجموعة من الأطفال عددها ٢٠ طفلاً تتـراوح أعمـارهم مـا بين (٣-٦سنوات) كـانوا يتناولون العـسل في غـذائهم بصورة منتظمـة لمدة سـتة أسـابيع في روضة للأطفـال تحت إشراف الدكتورة (زور كسوفا)، وفي هذه الفترة أصيب بعض الأطفال بالحصـبة، والتـهاب الغـدد النكفيـة، وقد لوحظ أن الأطفـال الذين أصيـبوا اتخـذ معـهم المرض دورة هينة لينة دون مضـاعفـات بسبب تناولهم العسل، وبـعد مضي سـتـة أسابيع من تناول الأطفـال العسل تحسنت صحـتهم إلى حد كبيـر، وأصبحوا مرحين ممـتلئين بالحيوية، وتحسن سلوكهم ونومـهم، وزاد وزنهم جميعًا، وكـانت نسبة الزيادة

(١) «معجزات الشفاء في عسل النحل».

في الأسبوعين الأولين من العلاج بالعسل هي نصف كيلو جرام، ولم يكن هناك أي حالة دسنتاريا أو غيرها من أمراض القناة الهضمية.

وفي الإسهال المعدي حققت النتائج التي أجراها د. جولب نجاحًا باهرًا جعلته أشد قناعة بفاعلية العسل في علاج الإسهال السام المعدي حيث كان سير المرض أقل ضراوة، والتماثل للشفاء أسرع.

وعن ملاحظاته في عيادة طب الأطفال: أن إضافة العسل إلى غذاء الأطفال لا يسرع فقط في إنجاز شفائهم، بل يزيد كذلك في وزنهم، وثبت أنه يهيء حالة نفسية حسنة للطفل تتسم بالمرح والاتزان والهدوء.

٣٠ - ***لتقوية عضلة القلب:*** يُغلى قشر الرمان بعد تجفيفه وسحقه، ويؤخذ فنجان يحلى بملعقة عسل صباحًا ومساءًا مدة أسبوع، فإنه يقوي عضلة القلب وينشطها جيدًا، وكذلك لو أخذ من غذاء الملكات قدر ثلاث قطرات ومن العنبر كذلك فإن ذلك يقوي القلب وينشطه.

ولضيق صمام القلب (الشريان الأورطي) أو التاجي يؤخذ ملعقة كبيرة عسل ومثلها زيت زيتون في كوب ماء ساخن مع نصف ليمونة حامضة، بأن يمزج العسل مع زيت الزيتون والليمون في كوب الماء ويسخن لدرجة الغليان قليلاً ويشرب على الريق.

ولتقوية عضلة القلب والأداء العالي الجنسي لمرضى القلب: تؤكل بصلة متوسطة يوميًا يعقبها بعد ساعة كوب مغلي الزعتر محلى بالعسل.

٣١ ـ *للروماتيزم:*

١ ـ يشرب العسل مذابًا في كوب ماء ساخن مع ملعقة صغيرة من دهن الحبة السوداء مرتين في اليوم.

٢ ـ يدلك موضع الروماتيزم بمزيج من زيت الحبة وزيت النعناع وزيت الكافور، يسخن بقدر ما يحتمل المصاب، ويدلك صباحًا وقبل النوم.

٣٢ ـ *للاستسقاء:* يشرب مغلي لبان دكر (الكندر) بالعسل صباحًا ومساءًا كوب لملعقة عسل كبيرة مع تدليك الطحال بدهن الورد، أو صبغة اليود المخففة مرتين، ويمكن كيه نار ـ كي صاحب الاستسقاء ـ قدرًا يسيرًا في الحجم فوق وتحت السرة، فإنه يصفي الاستسقاء مع تناول العسل والشوفان وخبز القمح ثلاثة أيام.

٣٣ ـ *لحصوة الكلى:* يطبخ كيلو جرام من ورق الخبازي البري، يضاف إليه ثلاث ملاعق عسل، وملعقة كبيرة سمن بقري، يصفى جيدًا بعد مزجه ـ أي يصفى الورق ـ، ويؤخذ الشراب خلاصة المغلي بالعسل والسمن، ويشرب منه كوب دافئ عند المغص، مدة أسبوع، فإن نافع ويفتت الحصى.



٣٤ ـ *لأمراض الكبد:* يؤخذ لحاء البلوط بعد طحنه جيدًا ملعقة لفنجان عسل يؤكل على الريق مدة شهر بلا انقطاع، فإنه نافع عجيب يحقق الشفاء بإذن خالق الأرض والسماء.

◆ ولالتهاب الكبد تؤخذ ملعقة من طحينة حبة البركة مع قدر ١/٤ ملعقة من العنبر السقرطي ويعجن في عسل نحل ويؤكل يوميًا على الريق لمدة شهرين دون انقطاع.

◆ ولعلاج المرارة يؤخذ ملعقة من حبة البركة، ١/٤ ملعقة من المرة الناعمة وكوب عسل نحل كالمربى ويؤكل ذلك كله صباحًا ومساءًا ويكرر يوميًا حتى يعود إحمرار الوجه ويتلاشى اصفرار الوجه بإذن الله.

◆ ولقوة الجسم عامة وحيويته؛ شرب ملعقة عسل في كوب ماء دافئ، كأنه الماء العادي، اعتبرها عادة طول العمر، فإنه ضد الشيخوخة والهرم (ووهن العظام ولينها) ونحن في ذلك لنقتدي بسيد وحبيب الخلق محمد ﷺ الذي كان يشرب الماء المحلى بالعسل ويأمر بشربه لما أعلمه به سبحانه وتعالى من فائدته.

٣٥ ـ *للبروستاتا:* يؤخذ ٥٠ مليجرام غذاء ملكات من الخلية مباشرة على الريق لمدة ١٥ يوم، مع عمل حمام ساخن فوق العادة يجلس فيه الفرد لمدة ١٥ دقيقة سوف يذهب تضخمها وآلامها، بإذن الله.

٣٦ ـ لعلاج البرص والبهق:

- يـدلك البرص أو البهق بماء ساخن فـوق العادة بقطعة صوف ويخلط عسل النحل بالنشـاء ويدهن به الموضع، يكرر حتى تشعر بالنتيجة.
- يؤخذ قدر ملعـقة من كل من الخل المحلل ـ حبة البـركة ـ طحينة جلد حـرباء جـاف (عند العطار) ويعـجن الكل في إناء ليـصنع مرهم، يدهـن من هذا المرهم لمدة شهـر يوميًا صبـاحًا ومـساءًا وتضمد ويترك ليتعـرض لأشعة الشمس بعض الوقت في النهار، فإن في هذا سر عظيم تعود ـ أكميلانين للجلد.

٣٧ ـ لعلاج السموم: يؤخذ ملـعقة كـبيـرة زيت سمسـم تضاف لفنجان عسل نحل وتؤكل صباحًا على الريق وفي المساء يشرب كوب حليب محلى بعسل النحل مـضاف إليه ٧ قطرات عنبر، ويكرر ذلك لمدة ٣ أيام ويتخلله وسط النهـار شرب كوب سمن بقـري صافي مع تجنب أكل اللحوم.

٣٨ ـ لأمـراض الأذن: يمزج قـدر من العـسل مع قـليل من الملح ويذاب الخليط في ماء ساخن ويقطر منه في الأذن قبل النوم.

٣٩ ـ لذهاب خشونة الصدر: تقلى حبـة البركة وتسـحق وتعجن بعـسل النحل وتؤكل على الريق مدة أسـبوع ولجـلاء الصدر مـغلي كوب من الليمون الحامض محلى بعسل نحل كوب لملعقة عسل كبيرة تؤخذ على الريق لمدة ٧ أيام.



٤٠ ـ **لإذابة الكوليسترول في الدم:** يؤخذ ملعقة من طحينة حبة البركة وملعقة من عشب الألف ورقة (أخيليا) ـ معروف لأهل الشام ويوجد عند العطار ـ ويعجنان في فنجان عسل نحل ويؤكل على الريق فإنه أعجوبة في الشفاء بإذن الله.

٤١ ـ **تفتيت الحصوة وطردها:**

◆ فنجان طحينة حبة البركة تعجن في كوب عسل نحل ويضاف إليهما ثلاث فصوص ثوم مفرومة، يؤخذ ١/٣ الكمية قبل الأكل يوميًا وتكرر ويفضل بعد كل مرة أكل ليمونة بقشرها فإن ذلك يطهر ويعقم.

◆ يمكن مزج ملعقة كبيرة ونصف من المخلوط السابق بنصف كأس من الماء الفاتر ويشرب المحلول يوميًا قبل وجبة الإفطار.

◆ **وطريقة أخرى:** يطبخ ورق الخبيزة البرية في بعض الماء ثم يضاف إليه ثلاث ملاعق عسل وملعقة سمن بقري ويصفى جيدًا بعد خلطه معًا ويشرب منه كوب عند الشعور بالمغص الكلوي ولمدة أسبوع حتى تتفتت الحصوة وتطرد بإذن الله.

◆ **وطريقة أخرى:** يُؤخذ فنجان من كل (عصير الليمون ـ زيت الزيتون ـ ورق البقدونس ـ ١/٢ فنجان مهروس الثوم)، ويخلط الجميع بعد ذلك ويؤخذ منه ملعقة قبل النوم يوميًا مع شرب كمية من الماء حتى تطرد الحصوة بإذن الله.



حبة البركة (الحبة السوداء)

١ ـ مكونات حبة البركة وفوائدها الغذائية والطبية:

جاء في كتاب أسرار جديدة عن حبة البركة للدكتور عبد الرحمن النجار أن الكتب الطبية القديمة لم تزل هي الكنز والنبع الذي يمكن أن نستقي منه، وبتوفيق من الله كثير من الحقائق الطبية وأن كثير من الأبحاث التي أجريت على تأثير حبة البركة أو الحبة السوداء كما يطلق عليها قد أتت بنتائج مذهلة في مجالات تأثيرها على انقباضات الرحم وتأثيرها علي تجلط الدم وتأثيرها على ديدان البطن وتأثيرها على القدرة الجنسية عند الرجال . . إلخ، ولم يزل في جعبة تلك الكتب الكثير الذي يفيد في فهم أعمق ودراسة أوسع لحبة البركة.

وصدق رسول الله ﷺ حين قال: «**عليكم بهذه الحبة السوداء، فإن فيها شفاء من كل داء إلا السام**»، ومعنى «**السام**»: الموت (رواه البخاري).

وقال أيضًا: «**ما من داء إلا وفي الحبة السوداء منه شفاء إلا السام**» (رواه مسلم)، والأحاديث في هذا المجال كثيرة ومتعددة، وسلام عليك يا خير البرية الذي لا ينطق عن الهوى إن هو إلا وحي يوحى عَلَّمه شديد القوى.

ولقد رأينا علماء العصر الحديث يدعون إلى العودة إلى الطبيعة بقدر الإمكان بعد أن اكتشفوا أن يد الصناعة التي امتدت إلى كنوز الأرض من النباتات فأفسدتها أكثر مما أفادت منها.

ومن عظيم صنع الخالق أن أودع فيما تنبت الأرض بقدرته سبحانه قبسًا من فيض سره المكنون، وألهم رسوله الكريم بما فيها من فوائد جمة ومن تلك النباتات حبة البركة أو الحبة السوداء والمتأمل لأحاديث الرسول ﷺ بشفافية وتبصر يلاحظ ما تحمله في طياتها من حكمة وأسرار هي تكتشف على مر العصور والأعوام وكلما تقدم البحث والعلم وتقدم الطب، عرفنا سرًا من فطنة النبي وطيب أحاديثه وإقرار العلم بحقيقة ما نطق به ﷺ.

ولقد حظيت حبة البركة بشهرة عالمية في معالجة كثير من الأمراض كحساسية الصدر وضغط الدم وقرحة المعدة وغيرها من الأمراض التي سوف نتناولها بإذن الله في هذا الفصل.

إن بها من عجائب الأسرار والمنافع ما لو أمعن الباحثون لوجدوا أنها تغني عن الصيدلية والطبيب ولكن لأصحاب اليقين الذين وقر في قلوبهم نور الإيمان ونالوا مرتبة اليقين وعلموا أن من أنزل الداء أنزل الدواء بل الارتقاء بيقينهم إلى إدراك قدرة وعظمة خالق الأرض والسماء، فمن وقر في قلبه صدق اليقين تحقق له الشفاء بإذن الله تعالى.

الدراسات الكيميائية لمكونات حبة البركة:

أجريت في العقود الخمسة الأخيرة دراسات كيميائية عديدة على حبة البركة لمعرفة مكوناتها والربط بين تلك المكونات والتأثيرات المختلفة لحبة البركة وقد أظهرت تلك الدراسات المكونات الآتية:

١ ـ الزيت الثابت، ويمثل ٣٨,٣٢% من وزن الحبوب الجافة.

٢ ـ الزيت الطيار، ويمكن استخلاصه بالتقطير من الزيت أو البذور، وترجع معظيم الفوائد الطبية لحبة البركة إلى هذا الزيت الطيار الذي يحتوي على المواد المنشطة والتي تم استخلاصها مثل:

ثيمو كينون Thymoquinon ومشتقاته وقد سميت هذه المواد نيجيللون Nigellone ويمثل هذا الزيت ١,٤% من وزن البذور الجافة.

٣ ـ استيرولات، مثل الكولستيرول، بيتاسيتوستيرول، كامبيستيرول، استيجماستيرول واسبيتاستيرول.

٤ ـ صابونية، وأمكن فصله بنسبة ١٣,٥جم من كل كيلو من البذور.

٥ ـ الكلويدات، مثل نيجيلليسين.

٦ ـ فلافونويدات، مثل أمبيفيرول وكيورستين.

٧ ـ أنزيمات، وأهمها أنزيم الليبيز وأنزيمات أخرى كثيرة.

٨ ـ الكومارينات، وهي مجموعة كيمائية لها تأثير على منع تجلط الدم وقد أمكن فصل اثنين من هذه المركبات من حبة البركة هما: اسكوبوليتين، أمبيلليفيرون.

٩ - أحماض أمينية، وتحتوي حبة البركة على خمسة عشر حمضًا أمينيًا منها الأحماض الأمينية الأساسية مثل: الأنين، ثروبيتومان، فالين، ليوسين، حمض الجلوتاميك، حمض الأسبارتيك، وغيرها من الأحماض الأمينية والتي هي اللبنات الأولى في تكوين البروتينات في الجسم.

١٠ - أحماض دهنية: مثل أحماض أوليك، لينوليك، بالميتيك، سيثاريك، ميريستيك، أراكيدك، وغيرها.

١١ - حمض الأسكوربيك (فيتامين ج ومشتقاته).

١٢ - مواد أخرى، عنصر الحديد والفوسفات وهي على شكل أكاسيد، وفيتامين أ، والنياسين (جزء من فيتامين ب المركب)، وكالسيوم وألياف.

ويسبب محتواها العالي من الدهون والبروتينات والأحماض الدهنية والأحماض الأمينية والأملاح فإنه يمكن أن تعتبر حبة البركة مصدرًا غذائيًا عظيمًا بالإضافة إلى أنها تستخدم كمكسبة للطعم والرائحة في العديد من أنواع الأطعمة.

وتتكون حبة البركة من ثلاث أجزاء رئيسية:

أ - الجزء الخارجي (القشرة) وبه كبريت وفوسفور وفوسفات وكاروتين وحديد وسلينيوم.



ب ـ الجزء اللب وهو يحتوي على زيتها الذي يحتوي على الأنزيمات والهرمونات والمواد الكربوهيدراتية والبروتين.

جـ ـ الجزء الفيصل بين القشرة واللب وهو رمادي اللون يحتوي على توكوفيرول ومواد كبريتية ومعادن.

📖 **مكونات حبة البركة وفوائدها الغذائية والطبية:**

المادة	الفائدة الغذائية والطبية
بروتين	بناء الخلايا وتقوية العضلات والأعضاء.
حديد	تقوية الدم وتكوين كرات الدم الحمراء.
فوسفور	مقوي للأعصاب وضد أمراض الشعر.
ماغنسيوم	يقي الجسم من السرطان ومنشط للمخ والأعصاب.
منجنيز	يقوي الأعصاب والمناعة المكتسبة.
سيلينوم	يقوي المناعة المكتسبة.
كبريت	يقي الجسم من غزو الأمراض ويقتل الجراثيم.
توكوفيرول	مخصب ومنشط جنسي.
كاروتين	مضاد للسرطان ومقوي للنظر والأعصاب.
كربوهيدرات	إعطاء الطاقة والحيوية.
الثيموهيدروكنين	تنشط المخ وتطهر وتقتل البكتريا الضاره.



ومكونات حبة البركة إجمالاً:

بروتين ٢١٪ - دهون نباتية ٣٥,٣٪ - ماء ٣,٧٪ - مواد كربوهيدراتيه ٤,٧٪ - رطوبة ٥,٣٪ - زيوت ثابتة تقريبًا ٣٠-٣٥٪ ومواد أخرى ومضادات حيوية وهرمونات.

📖وقد جاء ذكرها في كثير من كتب الطب القديمة والتي تمثل ما وصلت إليه الثقافة الطبية الإسلامية من تقدم وتجربة للأدوية المفردة والمركبة . . فقد ذكرها ابن الجزار (أحمد بن الجزار القيرواني) المتوفى عام ٣٦٠هـ في كتابه (زاد المسافر وقوت الحاضر) والذي قسمه إلي ثلاثة أجزاء:

الأول - في الأدواء التي تعرض في الرأس.

الثاني - أمراض العيون والأذنين والأنف والأسنان والفم.

الثالث - أمراض الجهاز التنفسي والدوري وغيره من أعضاء الجسم البشري

ونجد أن حبة البركة في هذا الكتاب تدخل ضمن علاج ٣٥٪ من مجموعة الأمراض التي ذكرها ابن الجزار. كما أن كتاب (منهاج البيان فيما يستعمله الإنسان) لشيخ شيوخ الصناعة الطبية أبو علي يحيى بن جزلة الطبيب البغدادي المتوفى ٣٩٣هـ ذكر أن حبة البركة يقطع الثآليل والخيلان والبهق والبرص والجرب وتنفع من الزكام العارض ومحلل للرياح ومقطع للبلغم.

وذكرت في كتاب (القانون في الطب) لابن سينا المتوفى عام ٤٣٨هـ وفي كتاب (الجامع لمفردات الأدوية والأغذية) لعبد الله بن أحمد الأندلسي العشاب المعروف بابن البيطار المتوفى ٦٤٦هـ.

وفي كتاب (المعتمد في الأدوية المفردة) للملك المظفر يوسف بن عمر التركماني أعظم ملوك الدولة الرسولية التي حكمت اليمن والمتوفى سنة ٦٩٤هـ.

وذكرت أيضًا في كتاب (تذكرة الألباب) لداوود الأنطاكي وكان رئيس أطباء مصر رغم أنه كان ضريرًا، وفي كتاب (زاد المعاد) لابن القيم الجوزية المتوفى ٧٥١هـ.

🕮 والحبة السوداء هي الشونيز في لغة الفرس، ويطلق عليها أيضًا الكمون الأسود والكمون الهندي، وهي كثيرة المنافع جدًا ونافعة من جميع الأمراض الباردة، ويلاحظ أن ما ورد في هذه الكتب الطبية القديمة عن حبة البركة أو الحبة السوداء كلام مكرر ومنقول من كتاب إلى كتاب دون تجديد أو إضافة - اللهم إلا اليسير - إذ لم يكن في أيًا منهم ما يمكن عمله غير ما قاموا به، وهنا يأتي الواجب والضرورة على أطبائنا ليتسلموا الراية وليقدموا لنا علمًا نافعًا يعتمد على الدراسة والتجربة العلمية حيث أصبح من التيسير معرفة أدق الأمور سواء بالنسبة للكيمياء أو علم العقاقير أو الأمراض أو غيرها حتى لا



نبقى في سباتنا نحلم بما فعله أباؤنا الأولون واقفين مشدوهين أمام إنجازاتهم العلمية والطبية دون أن نضيف إليه رغم كل ما توفر لدينا من إمكانيات علمية.

فوائد حبة البركة الطبية:

تحتوي حبة البركة على عناصر ومواد فعالة كما ذكرنا، وهي طيبة النكهة عظيمة النفع عجيبة الفوائد، أهمها:

🕮 إنها تحتوي على مضادات حيوية مدمرة للفيروس وما دونه من الميكروبات والجراثيم وبها الكاروتين المضاد للسرطان وبها هرمونات جنسية مقوية ومخصبة ومنشطة، وهي مدرة للبول والحيض ولبن المرضع، وتعالج الصفراء وتحتوي على أنزيمات هضمية ومضادة للحموضة وبها مواد منبهة وكذا مهدئة معًا.

وبها من عجائب الأسرار والمنافع ما لو أمعن الباحثون والأطباء لوجدوا أنها تغني عن الصيدلية والطبيب، ولقد استفاد منها كثيرًا أصحاب اليقين الذي وقر في قلوبهم نور الإيمان ونالوا قربة اليقين ومن وثقوا بصدق تبليغ رسولنا الكريم ﷺ وعلموا أن من أنزل الداء أنزل الدواء، والارتقاء باليقين إلى إدراك قدرة وعظمة خالق الأرض والسماء. فمن وقر فيهم صدق الاعتقاد ونور اليقين تحقق لهم الشفاء بحبة البركة بإذن الله تعالى وقدرته.

وحبة البركة تستخدم في علاج الكحة وأمراض الصدر والسعال وتذهب الانتفاخ وتعالج مرض القراع وتنفع من البرص ومن البلغم وتفتح سدد المسالك الهوائية والتنفسية وتخرج الدود.

📖 ودهن حبة البركة مفيد لداء الحية (اللدغة) وسنط الجلد والصداع النصفي المعروف بالشقيقة، ويزيل السعال العصبي والربو ضيق النفس، فضلاً عن دخوله حديثًا في علاج الأعصاب وآلام الروماتيزم والعظام وآلام الظهر وقرحة المعدة والسكر وضغط الدم والدوار، وغيرها من الأمراض، ويرجع ذلك إلى وجود المادة الفعالة فيه والتي يطلق عليها اسم «النيجللون».

٢ - الاستعمالات الطبية لحبة البركة:

لتقوية المناعة المكتسبة:

◆ ملعقة كبيرة من عسل النحل، ملعقة صغيرة من حبة البركة المطحونة يوميًا، عدد ٣ فصوص ثوم مقطع، وإسأل مجرب.

وإذا كنت تريد المزيد من القوة والنشاط فيؤخذ مع المقادير السابقة نصف لتر حليب طازج يوميًا مع أكل التمور وكبد الإبل فإنه أعجوبة في هذا المجال.

◆ **ووصفة أخرى للضعف العام:** كوب مسحوق الحلبة، كوب من مسحوق حبة البركة، ملعقة صغيرة من العنبر المخلول يخلط الجميع



في كـيلو عسل نحل ويوضع فـي إناء زجاجي كـالمربى ويؤكل بخبـز القمح البلدي مثل المربى في أي وقت.

لتنشيط الدورة الدموية وتقوية القلب:

♦ تناول ملعقة صغيرة من طحينة حبة البركة على كوب من عصير الجزر مع شرب مغلي النعناع المحلى بعسل النحل، وتناول عسل أسود وخميرة الخبز من حين لآخر.

♦ أو ملعقة صغيرة من زيت حبة البركة إلى ملعقة كبيرة عسل نحل ويضاف إليهما فص ثوم مهـروس، يؤخذ على الريق لمدة خمسة أيام، وعلى مريض القلب أن يكثر من استعمال الحبة على مشروبات الصعتر والنعناع (٥) قطرات على كل كوب.

ولارتفاع ضغط الدم:

أكثر من شرب مغلي الحلبة والنعناع والكزبرة واليانسون والبقدونس والكركديه مع إضـافة (٧) قطرات من زيت حبة البـركة، كوب ثلاث مرات بعد الأكل ولمدة أسبوع.

♦ ويمكن دهن الجسم بزيت حبة البركة وأخذ حمام شمس ولو كل أسبـوع مرة، وإذا لم يتـيسر ذلك يمكـنك تدليلك الجسم بزيت حـبة البركة قبل النوم بغير حمام شمس.



◆ وإذا كان الضغط منخفضًا تؤخذ ثلاث فصوص ثوم مقطعة مع ملعقة صغيرة من طحينة حبة البركة مع كوب لبن قبل النوم.

◆ **ولضبط الضغط وتقوية الشرايين** يشرب إكليل الجبل كالشاي مساءًا قدر كوب محلى بعسل النحل.

ولعلاج السكر:

◆ خذ كوب من طحينة حبة البركة، كوب من حب الرشاد الناعم، نصف كوب من المرة الناعمة، نصف كوب من قشر الرمان الناعم. إخلط هذه المقادير واحفظها في وعاء زجاج مغلق بإحكام، يؤخذ كل يوم ملعقة متوسطة وتشرب بالماء العادي قبل الأكل صباحًا بربع ساعة، ويستمر المريض في تعاطي هذا الدواء لمدة شهر كامل ثم يقوم بعمل التحليل للتأكد من نسبة السكر في الدم الذي سيجده إن شاء الله قد وصل إلى المعدل المطلوب.

◆ أو تؤخذ من كل من طحينة حبة البركة والحلبة وبذر الجرجير وبذر البصل ونبات العاقول (العليق) وإكليل الجبل واليانسون مقدار متساوي ويخلط الجميع وتؤخذ ملعقة صغيرة صباحًا ومساءًا بكوب ماء ساخن.

◆ أو يخلط قدر كوب من طحينة حبة البركة، نصف كوب من حب الرشاد، كوب من قشر الرمان، جذر الكرنب المطحون بعد تجفيفه قدر كوب، وملعقة كبيرة من المرة الناعمة. يخلط كل ذلك

ويؤخذ منه ملعقة على الريق قبل الإفطار بـ ١/٤ ساعة على لبن زبادي، ويراعى حفظ المخلوط بعيدًا عن الرطوبة في مكان بارد ويؤخذ هذا العلاج بجانب العلاج الطبي حتى تهبط نسبة السكر عند المعدل الطبيعي بعد الشهر الأول وإلا استمر على العلاج.

♦ وللسكر أيضًا: تناول بصلة متوسطة قبل وجبة الإفطار يعقبها شرب كوب مغلي الكمون عليه سبع قطرات من زيت حبة البركة.

♦ وأيضًا يطحن حب الفول السوداني بعد قلية ويضاف إلى مطحون بذور حبة البركة ويضاف إلى الشمر والكمون الكل بمقادير متساوية ويغلى الجميع حيث يؤخذ من الخليط قدر ملعقتين على كوب ماء ثم يحلى بعسل النحل ويؤخذ يوميًا على الريق.

لعلاج السرطان بأشكاله:

♦ **لسرطان المعدة والأمعاء:** يعصر عدد (٤) بصلات كبيرة مع كيلو عنب أحمر، يضرب في خلاط ويصفى ويضاف إلى كيلو عسل نحل نقي، يؤخذ منه ملعقة ونصف على الريق يوميًا.

♦ **ولسرطان العظام:** يتناول بكثرة البصل مع شرب مربى التين حيث تذاب ملعقة كبيرة في كوب ماء ساخن مضاف إليها (١٠) قطرات من زيت حبة البركة مع دهن موضع الأصابة وتدليكه بزيت حبة البركة مع أخذ حمام ساخن يوميًا.



♦ إذا ظهر السرطان علي الجلد وسبب حكة شديدة للمريض في هذه الحالة يسحق الصبر السقطري ناعمًا ويعجن في زيت حبة البركة ويدهن به الموضع وليس هناك أقوى وأفضل من الثوم والبصل لتقوية الجسم والفتك بالخلايا السرطانية.

وهناك أيضًا بعض الوصفات منها:

♦ عصير البصل مع عسل النحل ملعقتين ماء بصل ومثله عسل، يشرب على الريق مع دهن موضع الإصابة بدهن الحبة ثلاث مرات يوميًا لمدة أسبوع.

♦ أو ملعقة طحينة حبة البركة على كوب عصير جزر يشرب على الريق يوميًا.

♦ أو تناول بصلة متوسطة على الريق قبل الإفطار وكذلك مع وجبة الغذاء أو تناول (٧) فصوص ثوم على الريق مع إضافته دائمًا إلى طبق السلطة الخضراء.

♦ **ولعلاج سرطان الكبد والاثنى عشر:** يمزج الثوم بعسل أسود وحبة البركة ويفرم فيه الثوم ويؤكل على الريق.

♦ ويستخدم أيضًا غراء النحل ليضمد الورم بهذا الفراء.

♦ ويمكن أيضًا أخذ قشر البصل بعد تجفيفه جيدًا في الشمس ثم يطحن مع قدره وزنـًا من لحاء البلوط ثم يعجنان في عسل النحل، وتؤخذ منه ملعقة بعد تناول الوجبات مذابة في عصير الجزر يوميًا

ومدة شهر متواصل. مع الوضع في الاعتبار أن **الشافي هو الله** العزيز القهار.

لعلاج التهابات المرارة وحصوة المرارة:

♦ يؤخذ ١/٤ أوقية حبة البركة، ١/٢ أوقية زبيب، ١/٨ أوقية كراوية، ١/٨ أوقية شمر، ١/٢ أوقية لوز - أو أي مقادير بنفس النسب الموضحة - تطحن حبة البركة مع الكراوية والشمر ويعبا في برطمان زجاج ويؤخذ من الزبيب واللوز قدر الحاجة، تسف ملعقة من الطحينة صباحًا ومساءًا.

♦ أو يؤخذ ملعقة بذر حبة البركة يضاف إلى ١/٤ ملعقة مر ناعم يخلط الجميع بكوب عسل نحل ويؤخذ ملعقة كبيرة صباحًا ومساءًا لمدة أسبوع حتى تلاحظ اختفاء التقلصات المرارية ويفيد أيضًا شرب مغلي براعم الصفصاف مضاف إليه (٥) قطرات زيت حبة البركة.

♦ وللمرارة أيضًا مغلي لبان الدكر (الكندر) ويضاف على كل كوب (٥) قطرات من زيت حبة البركة صباحًا ومساءًا.

لعلاج التهابات الكبد:

♦ **وللكبد والطحال** أيضًا يؤخذ: فنجان طحينة حبة البركة، ١/٢ فنجان كراوية مطحونة، فنجان حلبة مطحونة، فنجان ورق غار مطحون، ملعقة كبيرة شبت مطحون، ملعقة ينسون مطحون. يعجن الجميع في كيلو عسل نحل ويعبأ في برطمان زجاج ويؤخذ منه



ملعقـة بعد كل أكل. وفي حالة الـتهاب الطحـال يدهن أيضًا مكان الطحال من الخارج بصبغة اليود.

♦ ويفيـد كثيرًا شـرب مغلي الكمون أو الـشمر مضـاف إليه (٥) قطرات من زيت حبة البركة لمدة أسبوع.

♦ وللكبد أيضًا مغلي التين البرشومي حيث تقطع عدد ٢ حبة تين وتغلى في كوب ماء جيدًا ثم تضـاف إليها (٧) قطرات من زيت حبة البركة ويشرب على الريق وقبل النوم.

♦ **لتضحم الكبد:** يغلى ملعقة ردة (من خـراج القمح) في كوب لبن حليب ويحلى بعـسل النحل ويضاف إليـه (٧) قطرات من زيت حبة البركة، يشرب ثلاث مرات يوميًا لمدة أسبوع.

لالتهاب الكلى والمسالك البولية:

♦ يؤخذ جزء طوله ١٠سم من نبات حلف البر (فسيلة)

+	شعيـر	٤ ملاعق
	زهرة البابوننج	٤ ملاعق
	شـمر	٤ ملاعق
	ينسـون	٤ ملاعق
	حبة البركة	٤ ملاعق
	حلبـة	٤ ملاعق
	كراويـة	٢ ملعقة
	نعنـاع	٢ ملعقة كبيرة
	بـذر خـل	٢ ملعقة

♦ تغلى جيدًا كل المقادير في عدد ٥ أكواب مـاء كبير وتصفى بعد الغلي وتحلى بعسل الـنحل بمقدار ملعقة كـبيرة لكل كـوب، تشرب يوميًا ثلاث مرات على الأقل بعد كل أكل من التزام الراحة والتدفئة.

♦ أو يوخذ: أوقيـة طحينة حبة البـركة، ٢ أوقية زعتـر، ٣ أوقية مطحون الشمر. يخلط الجميع في كيلو عسل نحل وتؤخذ منه ملعقة بعد كل أكل.

♦ أو يعجن طحـينة حبة البركـة في زيت زيتون على هيئة لـبخة توضع على مكان الكلى التي بها الألم قـبل النوم، ويغلى كوب من بذور البقدونس ويضاف إليه (٧) قطرات من زيت حبة البركة يشرب صباحًا على الريق ومساءًا حتى يزول الألم وأدناها ثلاثة أيام.

♦ أو تغلى بذور الفجل ملعقة على كوب ماء ويضاف (٧) قطرات من زيت حـبة البـركة ويحلى بسـكر نبات، ويؤخـذ على الريق لمدة خمسة أيام.

♦ أو يغلى أوراق عنب الديب ويحلى بسكر النبـات ويشرب على الريق لمدة ثلاثة أيام.

لتفتيت الحصوة وطردها:

♦ يؤخذ فنجان من حبة البـركة وتطحن ثم تعجن في كوب عسل نحل وتفـرم ثلاث فصـوص ثوم وتضاف إلى المخلوط، يؤخـذ ١/٣



الكمية قـبل الأكل ثلاث مرات يوميًا وتكرر، ويا حبـذا بعد كل مرة تؤكل ليمونة بقشرها فإن ذلك يطهر ويعقم.

◆ أو يؤخذ ٢/١١ ملعقة من الخليط السابق ويذاب في ٢/١ كوب من الماء الفاتر ويؤخذ يوميًا قبل وجـبة الإفطار ـ مدة صلاحية الخليط ١٥ يومًا في الثلاجة ـ.

◆ أو يؤخذ فنجان طحينة حبة البركة، ثلاث فصوص ثوم مهروس ويعجن في كوب كبير من عسل النحل ويؤخذ منه ٣/١ الكمية على الريق لمدة ثلاث أيام، وبعد ٢/١ ساعة من أكله يشـرب كوب مغلي من رؤوس الفجل الصغيرة، تتفـتت الحصى وتنزل مع البول كحبات الرمل بإذن الله.

◆ أو تؤخـذ: ـ ٣ أوقية طحينة حبة البركة.
ـ ٥ أوقيـات شـواشي ذرة.
ـ ٣ أوقيـات حلـف بـر.

ويطحنوا سويًـا وتؤخذ منه ملعقـة صغيـر سفـوف بعد كل أكل يعقبها ضروري شرب كوب ليمونادة محلى بعسل النحل.

لعلاج القرحة:

يؤخذ فنجان حبة البركة، أوقية قشر رمان، أوقية بذر كتان، ٢/١ أوقيـة قشر طماطم مـجفف، ٢/١ أوقية زعـتر، ٢/١ أوقية بابونج

ويطحن كل ذلك معًا ويعجن في كيلو عسل نحل، ويعبأ في برطمان زجاج ويؤخذ ملعقة كبيرة قبل الأكل مع تجنب مثيرات القرحة كالمواد الحريفة والفلافل والعدس والباذنجان.

♦ أو يؤخذ كوب حليب غير محلى مضروب فيه بيضة نيئة على الريق (٧) أيام ثم يتبعه بعد ساعة ونصف فيأخذ فنجان عسل نحل يضاف إليه (١٠) قطرات من زيت حبة البركة، ملعقة من مسحوق بذر الكتان، ملعقة مسحوق عرق السوس.

♦ أو تناول كوب زبادي مضاف إليه (١٠) قطرات من زيت حبة البركة لمدة (٥) أيام.

♦ **لحموضة المعدة:** يشرب كوب حليب مضاف إليه (٧) قطرات من زيت حبة البركة ومحلى بسكر نبات، ويفيد أيضًا تناول الطماطم الطازجة أوكوب لبن زبادي محلى بملعقة عسل مع (٥) قطرات من زيت حبة البركة، أبو يبلع فص ثوم على الريق مع كوب لبن محلى بملعقة عسل نحل لمدة (٥) أيام.

لعلاج الربو:

♦ يخلط مقدار: - ١٠ جرامات من الزعتر.
- ١٠ جرامات من أوراق الخبيزة.
- ٢٠ جرامًا من مجروش القسط.



ويؤخذ مـقدار ملعـقة من ذلك الخليط ويغلى في كـوب ماء لمدة (٦) دقائق من بداية الغليان ثم يصفى ويشرب مرتين يوميًا بعد الغداء والعشاء، ولكن بعد مرور سـاعتين على الأكل حيث لا يجوز تناول الدواء بعد الأكل مباشرة أو على الريق.

ومدة العلاج ٤٠ يـومًا فإذا شُفي يتوقف عـن أخذ العلاج، وإذا وجد أن التحسن وصل لمقدار ٥٠ : ٧٠% يكرر العلاج مرة أخرى.

♦ أو يدهن الصدر والحنجرة بزيت حبة البركة قبل النوم ويستنشق بخار زيت حـبة البركة صـباحًا ومسـاءًا، ويسف ملعقة صغـيرة من مسحـوق حبة البركة عـلى الريق يوميًا إلى حين الشعـور بالتحسن، ويشرب مغلي القرفة والزنجبيل المحلى بالعسل النحل.

لعلاج الثعلبة والقراع:

♦ يؤخذ ملعـقة كبيرة من طـحينة حبة البـركة، ملعقة صـغيرة من بارود (يباع بـالعطارة)، سبع فصـوص ثوم تخلط المقاديـر سويًا وتدق لتصبح كالدهان ثم تشـرط الثعلبة بشفرة معقمـة وتدهن بهذا المعجون العجيب مع تغطيتها بشاش معقم تترك لمدة يومين ثم يتم الغيار عليها.

♦ للثعلبة: أيضًا يسـحق ثلاث فصوص ثوم مع ثلاث فـصوص ملح رشيدي ويدلك مكان الإصـابة بالصوف والماء الساخن ثم يدهن بالثوم والملح لمدة ٧ أيام.



◆ وأيضًا يمكن حرق شيخ البابونج حتى يصبح رمادًا ثم ينخل بمنخل ناعم قبل عجنه بزبدة لم تدخل النار، ويدهن به مكان القراع أو الثعلبة لمدة ٥ أيام.

◆ **ولعلاج القراع** أيضًا يؤخذ ٢/١ كوب خل مخفف، ٣ ملاعق طحينة حبة البركة، ملعقة صغيرة زنجبيل، ٢ ملعقة عسل نحل كبيرة، ويعبأ كل ذلك في برطمان زجاج ويوضع في الشمس لمدة خمسة أيام ثم يدهن منه بعد ذلك.

◆ ويمكن أيضًا أخذ العلاج الآتي: فنجان خل مخفف، ملعقة طحينة حبة البركة، ملعقة عصير ثوم. يخلط الجميع على شكل مرهم ويحلق مكان الإصابة وتدلك جيدًا بقطعة من الصوف الخشن ويدهن بالخليط بعد ذلك ويضمد المكان ويترك من المساء إلى الصباح، ثم يدهن المكان بزيت حبة البركة في النهار وهكذا لمدة أسبوع.

◆ ويمكن أيضًا أخذ جزء متساوي من كل من طحينة حبة البركة، مسحوق القرنفل، ومسحوق كبريت العمود ويعجن الجميع في زبدة لم تدخل النار ثم يحلق مكان الإصابة ويدلك بالصوف جيدًا ويغسل بالماء الساخن ثم يدهن بعد ذلك. ويفضل أن يكون ذلك ليلاً قبل النوم.



وللفحولة والقوة الجنسية:

◆ تؤخذ ملعقــة من طحينة حبة البركة ويضــرب في (٧) بيضات بلدي وتؤكل يومًا بعد يوم ولمدة شهر.

◆ أو يضرب (٧) بيضــات بلدي في (١٥) قطعة زبدة بلدي بقري وتؤكل على مرتين صباحًا ومساءًا لمدة أسبوعين.

◆ هاتان الوصفتان لغير المصابين بالكولستيرول.

◆ وحبة البركة مع عسل النحل مفـيدان جدًا فإجعلهما غذاءك بين الحين والحين، ويفضل أخذ مقدار من حب الرشاد مع مقدار من حبة البركة وطحنهما وإضافتهما إلى العسل.

◆ ويمكن أن يخلط كوب من طحينة حبة البركة، كوب من طحينة الحلبـة وقدر ملعقــة صغـيرة من العنبـر المحلول ويخلط الجمـيع في برطمان عسل نحل كالمربى، ويؤكل بخبز القمح البلدي.

◆ وفضلاء الأطباء يرون أن الجماع من أفضل أسباب حفظ الصحة البدنية والنفسية، وقــال بعض السلف: «ينبغي للرجل أن يتعاهد من نفســه ثلاثًا: ينبغي أن لا يدع المشي وبعض الرياضــة، وينبغي أن لا يدع الأكل فإن أمعاءه تضيق، وينبــغي أن لا يدع الجماع فإن البئر إذا لم تنزح ذهب ماؤها».



يقول محمد بن زكريا: «من ترك الجماع مدة طويلة: ضعفت قوى أعصابه وانسدت مجاريها وتقلص ذكره»[1].

وعن حديث ابن عباس مرفوعًا، قال: «لم نر للمتحابين مثل النكاح». حيث نهى رسول الله ﷺ عن (المواقعة قبل الملاعبة)، وينبغي أن يجامع الرجل عند إشتداد الشهوة وليس عن تكلف، أي لا ينبغي أن يستدعي شهوة الجماع ويتكلفها، وليحذر جماع العجوز والبغيضة والقبيحة المنظر فوطء هؤلاء يوهن القوى ويضعف الجماع.

♦ وفي الفترة الأخيرة ظهرت أهمية نبات الجنسنج ودوره في تقوية الجسم والجنس وكذلك أهميته في علاج بعض الأمراض كالسكر، لاحتوائه على بعض الهرمونات التي تنشط البنكرياس لإفراز الأنسولين وكذا إعاقة الخلايا السرطانية، فهو نبات عجيب ظهر في الصين وكوريا وانتشر أخيرًا استخدامه.

استخدامات حبة البركة في أمراض الشعر:

لتساقط الشعر: يؤخذ فنجان زيت حبة البركة، ١/٤ لتر زيت زيتون، ١/٢ أوقية مستكى، ١/٢ أوقية لاذن. يوضع الزيتان على نار

(١) هذا ما يؤيد الطب الحديث علمًا بأن الامتناع عن الجماع يسبب كثيرًا من الأمراض النفسية والجسدية كالفتور والوهن والكآبة بلا سبب.



هادئة ويضاف إليهما المستكى والآذن لمدة ربع ساعة ثم يصفى ويعبأ في قاروره ويدهن منه الرأس كل يوم.

◆ أو يعجن طحينة حبة البركة في عصير الجرجير بنسبة ١ إلى ٢ ويضاف ملعقة خل مخفف مع فنجان زيت زيتون، وتدلك فروة الرأس قبل النوم ويغسل صباحًا بماء دافئ لمدة أسبوع.

للقشرة: يؤخذ فنجان طحينة حبة البركة، كوب خل مخفف، ملعقة ملح. يمزج حبة البركة والملح مع الخل، وتدلك به فروة الرأس وتترك لمدة ساعة ثم تغسل وتسرح.

لتنعيم الشعر وتطويله: يؤخذ فنجان من طحينة حبة البركة، كوب عصير الكرات، مرارة خروف ويمزجوا سويًا، وتعبأ في زجاجة ويدهن منه الشعر فإن نتائجه عجيبة أو يدلك الشعر بزيت أوراق القراص ويمكن حفظها في الثلاجة لمدة أسبوع فقط.

ولمنع إنبات الشعر بعد نتفه: يؤخذ مرارة ماعز، ملعقة طحينة حبة البركة، ٤/١ ملعقة نشادر. ويعجن الجميع في عسل نحل ويدهن مكان الشعر المنزوع.

لعلاج العقم:

◆ يؤخذ ٢/١ فنجان طحينة حبة البركة، ٢ ملاعق حب رشاد مطحون، أوقية بذر جزر، ٢/١ أوقية برادة عاج الفيل. يعجن كل



ذلك في كـيلو عسل نحل ويطبـخ على نار هادئة لمدة ربع ساعـة ثم يعبأ في برطمـان زجاج ويقرأ عليه آيات الشفاء ثم يؤخـذ منه ملعقة صغيرة قبل الجماع فقط.

لعلاج أمراض العيون:

♦ تغلى ملعقة حبـة بركة + ملعقة شمر + ربطة بقـدونس صغيرة في لتر مـاء لمدة ربع ساعـة، تصفى ويغـسل بها العـينين ثم تكحل بعسل نحل نقي قبل النوم.

♦ **وللرمـد:** تكحل العين المريضة بطحـينة حبة البركة مـعجونة في عسل نحل وماء البصل، وذلك قبل النوم مع دهن الجفن أيضًا بزيت حبة البركة.

♦ ويدهن بزيت حبة البركة الأصداغ بجوار العينين والجفنين وذلك قبل النوم مع شرب قطرات من زيت حبة البركة على مشروب ساخن ويفضل عصير الجزر.

♦ **لجميـع أمراض العـيون:** ثتم الاكتحال بعسل الـنحل صباحًا وقبل النوم مع تناول عصـير الجزر محلـى بعسل النحل، (٥) قطرات من زيت حبة البركة. ولقد أفاد هذا العلاج في مرض التراكوما.

♦ **وللرمـد الربيـعي:** واحظر مـا يستـعـمل للـرمـد الربيـعي من مشـتقـات الكوزثيزون لأنه سلاح ذو حديـن نافع وضار وأضراره لا



تخفى على الطبيب ولا المريض، أما البديل المضمون فهو طحينة حبة البركة مع عسل النحل، يؤكل صباحًا ومساءًا قدر ملعقة صغيرة مع شرب العرقسوس يوميًا حتى يزول المرض مع تكحيل العينين بزيت حبة البركة.

للصلعة المرضية ـ غير الوراثية ـ:

◆ تؤخذ ملعقة من طحينة حبة البركة وكوب من الحلبة قبل نضجها وهي غضه وملعقة كبيرة من القطران، يمزج كل ذلك سويًا ويدهن منه.

◆ أو يؤخذ ملعقة زيت حبة البركة + ملعقة زيت زيتون ويخلطا مع صفار بيضة، تدلك فروة الرأس بالخليط صباحًا ومساءًا ثم يغسل بعد فترة بماء فاتر تمنع تساقط الشعر، يستمر العلاج لمدة (٧) أيام.

لأمراض الطحال:

لتضخم الطحال: يؤخذ مغلي بذر الفجل، كوب محلى بعسل النحل ويضاف إليه (٧) قطرات من زيت حبة البركة، مرة على الريق ومرة قبل النوم، مع تدليك الطحال من الخارج بدهن الورد لمدة أسبوع.

◆ **ولرشح الطحال:** خذ قطعة من حديد الصلب وضعها على النار حتى تحمر وإطفئها في كوب ماء في إناء الألمنيوم، يشرب على الريق



بعد تبريده ثم يشرب بعدها كوب مغلي بذور حبة البركة محلى بعسل النحل لمدة أسبوع.

♦ يصنع لبخة من حبة البركة وزيت الزيتون بعد تسخينها، وتوضع اللبخة على الجانب الأيسر أسفل الضلوع ويشرب في نفس الوقت كوب مغلي حلبة محلى بعسل النحل وتوضع عليه بعض قطرات من دهن حبة البركة ويستمر العلاج لمدة أسبوعين، يشفى الطحال بإذن الله.

♦ ويشرب زيت حبة البركة مع مغلي الكمون أو الشمر (٥) قطرات على كل كوب لمدة أسبوع.

لإزالة الكوليسترول في الدم:

♦ تؤخذ ملعقة صغيرة من حبة البركة + ثلاث فصوص ثوم + ملعقة كبيرة عسل نحل يهرس الجميع معًا، ويؤخذ على الريق لمدة (٥) أيام وعقب أي وجبات دسمة ذات دهنيات عالية بصفة دائمة

♦ يؤخذ ملعقة من طحينة حبة البركة، وملعقة من عشب الألف ورقة (أخيليا) ـ وهو معروف لأهل الشام ـ ويعجنان في فنجان عسل نحل، ويؤكل على الريق يوميًا لمدة ٥ أيام فهو أعجوبة في الشفاء بإذن الله.

◆ ويمكن تناول فصين ثوم في السلطة يوميًا فهو علاج فعال يجب المداومة عليه.

لأمراض الجيوب الأنفية:

◆ **للحساسية:** يخلط طحينة حبة البركة قدر ملعقة صغيرة مع مثيلها من شمع العسل ويمضغ سويًا ثم يبلع صباحًا ومساءًا فهو علاج فعال بإذن الله.

◆ **للالتهابات:** يؤخذ ملعقة صغيرة من طحينة حبة البركة وتمزج في لبن الزبادي مع ملعقة عسل نحل، وتؤكل صباحًا ومساءًا مع تقطير زيت الزيتون في الأنف صباحًا ومساءًا لمدة (٧) أيام.

◆ يمضغ شمع العسل على الريق ويقطر بدهن حبة البركة قطرتان في كل فتحة من فتحات الأنف لمدة (٥) أيام.

وعلاج عدم الشم: تؤخذ ملعقة من طحينة حبة البركة وتنقع في خل مركز لمدة ثلاثة أيام ثم تصفى وتسقط منه الأنف صباحًا ومساءًا.

لأمراض القلب:

◆ تؤخذ أوقية طحينة حبة البركة، ١/٢ أوقية بتولا بيضاء، أوقية جنيني القمح «يباع في المحلات الكبرة للسوبرماركت ـ، ويعجنوا في كيلو عسل نحل نقي، وتؤخذ ملعقة صغير بعد كل أكل.



◆ **ولتقوية القلب:** يؤخذ ملعقة صغيرة من زيت حبة البركة يوم بعد يوم على الريق.

◆ **ولخفقان القلب:** تؤخذ ملعقة صغيرة من طحينة حبة البركة، ملعقة كبيرة من طحينة سكر النبات، ملعقة صغيرة من طحينة الحرمل. يخلط الجميع سويًا ويسفوا بكوب ماء يوم بعد يوم حتى يتم الشفاء بإذن الله.

◆ **لضيق صمام القلب:** يؤخذ ملعقة صغيرة من زيت حبة البركة، ملعقة كبيرة من عسل النحل النقي، يذاب الأثنان في كوب ماء ساخن ويشرب على الريق وقبل النوم.

◆ **ولمنع تجلط الدم:** يؤخذ ملعقة من طحينة حبة البركة مع فنجان صغير من عسل النحل يذاب الجميع في كوب ماء ساخن ويشرب صباحًا.

◆ **ولعلاج الجلطة:** يؤخذ ملعقة من حبة البركة وتغلى في كوب ماء ثم تحلى بسكر النبات ويضاف إليها قدر رأس عود الثقاب عنبر - معروف في الصيدليات ومحلات العطارة - مع تدليك الجزء المصاب بزيت النعناع ثلاث مرات يوميًا.

◆ **ولتجلط الدم وإنسداد الشرايين:** يعمل حمام ماء ساخن قدر ما يتحمله الجسم، ويوضع ف الماء حفنة يد من الخردل، ويكون الحمام للجسم جميعه أو للجزء المصاب ولمدة عشر دقائق مع تناول (٧)

فصوص ثوم مرتين في اليوم، وشرب عـصير التفاح على الريق وقبل النوم قدر كـوب متوسط أو عـصير الكمـثرى، وتناول الجرجـير مع الطعام باسـتمرار وكـذلك شراب مسـحوق الكزبرة بعد قليـها ثلاثة أكواب في اليوم.

لأمراض الصدر:

♦ **لجلاء الصدر:** تغلى ملعقة كـبيرة من حبة البركـة في كوب ماء وتحلى بسكر النبات ويشرب على الريق لمدة أسبوع فهي تفتح المسالك التنفسية والهوائية.

♦ تناول قبل النوم معلقـة صغيرة من زيت حبة البـركة فهو عظيم النفع لأمراض الصدر.

♦ **وللنزلة الشعبية:** بلع (٣) فصوص ثوم مقطعين، كـوب عصير برتقـال أو ليمونادة مـحلي بـ ١/٢ فنجان عـسل نحل نقي مع سف ملعقة طحـينة حبة البركة، وقـبل النوم يدهن العنق والصدر والبطن بزيت حبة البركة.

♦ يوضع ملعقة من زيت حبة البركة كبيرة في إناء به ماء ويوضع على النار حتى يتـم التبخر ويـستنشق البخـار مع وضع غطاء فوق الرأس ناحية الغطاء للتحكم في عـملية الاستنشاق وذلك قبل النوم يومـيًا مع شـرب مغلي الزعتر الممـزوج بطحينة حبة البـركة بمقادير متساوية صباحًا ومساءً.



ومفيد أيضًا عصير الفجل قدر كوب دافئ محلى بملعقة كبيرة عسل نحل يؤخذ صباحًا ومساءً، وكذلك مغلى لبان الدكر في كوب ماء محلى بعسل النحل فإنه ينشط ويقوي الرئتين.

لأمراض اللثة والفم والحنجرة:

◆ **لالتهابات اللثة والفم:** يتم التسوك بطحينة حبة البركة مع المضمضة بمغلي حبة البركة وتناول حبة البركة مع العسل مفيد جدًا.

◆ لالتهابات اللوز تناول ملعقة طحينة حبة البركة مع ملعقة عسل نحل والغرغرة بمغلي حبة البركة المحلاة بالعسل مع دهن الحنجرة من الخارج بزيت حبة البركة.

◆ **لطرد البلغم والكحة:** خذ فنجان طحينة حبة البركة، فنجان زعتر، ملعقة لبان دكر مطحون. تُعجن هذه المقادير في كيلو عسل نحل، تؤخذ ملعقة صغيرة بعد كل أكل مع شرب مغلي ورق الجوافة المجفف كالشاي قبل النوم.

◆ **للأنفلونزا:** تمضغ حبة البركة قدر ملعقة صغيرة صباحًا ومساءً، مع دهن البطن والصدر والعنق بدهن حبة البركة قبل النوم مع استنشاق بخور حبة البركة صباحًا ومساءً.

◆ ويفيد في آلام الجميع: ملعقة طحينة حبة البركة كبيرة، ١/٢ ملعقة طحينة قرنفل ناعم، ١/٢ ملعقة ينسون. يخلط الجميع ويوضع

مقدار من الخليط في قماش مسامي يعض عليه في مكان الألم لمدة ١٠ دقائق، ويراعى دائمًا قراءة الدعاء الآتي:

«اللهم أذهب عن (يسمي صاحب الألم) ما يجد وفحِّسه بدعوة نبيك المكين المبارك عندك» سبع مرات.

حبة البركة وعلاج بعض الأمراض الأخرى مثل:

الاستسقاء: يعجن طحينة حبة البركة في الخل بنسبة ١:١، ويوضع على السرة كلبخة وهو ساخن على أن يوضع شاش تحت اللبخة على السرة، مع أكل ملعقة من حبة البركة صباحًا ومساءً لمدة أسبوع.

ولفتح الشهية للطعام: مضغ ١/٤ ملقعة صغيرة من حبة البركة قبل الطعام بربع ساعة.

ولآلام الأذن: يقطر من زيت حبة البركة في الأذن المريضة مع شرب مغلي حبة البركة المحلى بعسل النحل قبل النوم (ملعقة كبيرة حبة بركة على كوب ماء).

للجرب: يعجن كوب من طحينة حبة البركة مع كوب من دهن الورد ثم يدهن الجرب يوميًا فإنه سريع الفاعلية بإذن الله.

للحمى المخية الشوكية: يبخر المحموم بجلد قنفد بري (الشوك بالجلد) مع إضافة حبوب حبة البركة عليه، مع شرب عصير اليمون



صباحًا ومساءًا مع إضافة خمس قطرات زيت حبة البركة على كل كوب عصير، وأيضًا تناول عصير البصل ملعقة مضاف إليها ٣ قطرات من زيت حبة البركة على الريق لمدة خمسة أيام، كما يفيد أيضًا شرب: كوب شاي محلى بملعقة كبيرة عسل نحل، ٥ قطرات زيت حبة البركة + عصير ١/٢ ليمونة.

لقتل القمل: تحلق الرأس وتدهن بهذا الخليط: ١/٢ كوب طحينة حبة البركة + ١/٢ كوب خل غير مخفف. لتصبح مرهمًا تدهن به الرأس وتتعرض لأشعة الشمس ١/٤ ساعة.

لالتهابات المريء: يعمل عجينة خليط من: ملعقة كبيرة طحينة حبة البركة، ملعقة كبيرة من زهر البابونج، ٣ ملاعق صغيرة من بذر الكتان، يطحنوا سويًا، ويعجنوا في نصف كيلو عسل نقي وتؤخذ منه ملعقة صغيرة قبل الأكل.

وللحموضة: مفيد جدًا شرب كوب حليب بارد مع نصف ملعقة صغيرة من حبة البركة، ومضغ ثلاث حبا فول مجروش يوميًا.

لعلاج الأرق: ويحدث نتيجة اضطرابات نفسية أو عوامل اجتماعية عادةً، ولعلاج هذه الحالة يتم شرب كوب حليب ساخن محلى بعسل النحل مضاف إليه ملعقة صغيرة طحينة حبة البركة قبل النوم ثم اقرأ: آية الكرسي ثلاث مرات - وبعض أوراد قبل النوم،

واجعل لسانك رطبًا بذكر الله؛ ﴿ أَلا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾ (الرعد:٢٨)، هذا هو العلاج إذا أصبت بالأرق؛ ﴿ وَاذْكُر رَّبَّكَ إِذَا نَسِيتَ ﴾ (الكهف:٢٤)[١].

ولعلاج الصداع: قم بغلي كوب لبن حليب مع إضافة ١/٢ ملعقة طحينة حبة البركة، ١/٢ ملعقة طحينة ينسون، ٣ عود قرنفل مسحوق، وتحلى الكوب بعسل النحل وتشرب عند الإحساس بالصداع مع دهن مكان الصداع بزيت حبة البركة من الخارج والله خير شاف إن شاء الله.

وينبغي أن يقرأ على نفسه الفاتحة والإخلاص والمعوذتين وكذا يقرأ: «بسم الله الكبير نعوذ بالله العظيم من شر عرق النار ومن شر حر النار» ٧مرات.

لأمراض الغدد واضطراباتها: تعجن ملعقة صغيرة من طحينة حبة البركة مع ملعقتين من عسل النحل وتضاف إلى الخليط (٣) قطرات من غذاء ملكات النحل (تؤخذ كل قطرة على رأس دبوس نظيف وجاف) ويؤخذ ذلك الخليط يوميًا لمدة شهر.

(١) ومن الأدعية المأثورة: «اللهم غارت النجوم وهدأت العيون وأنت حي قيوم لا تأخذك سنة ولا نوم، يا حي يا قيوم إهد ليل وأنم عيني» سبع مرات.



لحب الشباب: يضاف مقدار من زيت الحبة إلى مثله من زيت الخروع إلى مثله من زيت النعناع، يدهن الوجه ليلاً بهذا المخلوط ويغسل بماء دافئ صباحًا وصابون لمدة أسبوع، مع مراعاة عدم الإسراف في تناول الدهنيات وشرب الشاي، ويفضل شرب مغلي بذور حبة البركة مع بذور البقدونس.

أو يعجن مقدار من طحينة حبة البركة مع مثلة من زيت السمسم مع ملعقة دقيق قمح يدهن بالمخلوط موضع حب الشباب مساءًا ويغسل بماء دافئ وصابون صباحًا لمدة أسبوع.

للمغص والغازات: للمغص تؤخذ ملعقة صغيرة من الأعشاب التالية: (حبة البركة - الكمون - الينسون - البابونج - الكراوية - النعناع) وتغلى كالشاي ويشرب منها كوب.

وللغازات: خذ ملعقة كمون وملعقة حبة البركة واطحنهما سويًا وتسف بكوب ماء.

لطرد الديدان: تؤخذ ملعقة صغيرة من حبة البركة مع شرب كوب حليب بارد وتدهن الصرة بدهن حبة البركة يوميًا لمدة أسبوع.

للأسنان وآلام اللوز والحنجرة: تغلى حبة البركة وتستخدم مضمضة وغرغرة فهذا مفيد من كل أمراض الفم والحنجرة مع أخذ



ملعقة من طحينة حبة البركـة وبلعها بماء دافئ يوميًا مع دهن الحنجرة بزيت حبة البركة من الخارج وتحنيك اللثة من الداخل.

لعلاج الخمول والكسل:

♦ يشرب عصير البرتقـال عليه (١٠) قطرات من زيت حبة البركة قدركـوب على الريق يومـيًا ولمدة عشـرة أيام مع قراءة هـذا الدعاء: «اللهم إني أعـوذ بك من العجـز والكسل والجبن والهرم والبـخـل، وأعوذ بك مـن عذاب القبـر ومن فتنة المحـيا والممـات» مع النصح بعدم النوم بعد صلاة الفجر.

وللنشاط الذهني وسرعة الحفظ: يشـرب مغلي النعناع مـحلى بعسل النحل ويضاف إليه (٧) قطرات من زيت حـبة البركة، يشرب دافئًا مقروءًا فيه آيات الرقية (٧) مرات وآيات الشفاء وسورة يس.

للأمراض الجلدية: تؤخذ مـقادير مستـوية من زيت حبة البـركة ودهن الورد وطحينة القـمح البلدي مقدارين. يعجن الجـميع، يمسح الجزء المصـاب بقطعة مبللة بخل مـخفف وتعرف للشـمس قليلاً ثم يدهن بالمعجون يوميًا، مع تجنب مثيـرات الحساسية كالسمك والبيض والمانجو .. إلخ.

وللفطريات: يؤخذ كوبان من خل الـتفاح، ويضاف إليهـما كوبًا من طحينة حبـة البركة في وعاء معـدني، يغلى الخليط وعند الغليان

يضاف كوب من زيت حبة البركة أو كوب من محلول النشا المركز، يحرك الخليط على النار حتى يتماسك في حالة استخدام محلول النشا ويرفع عن النار ويصب في وعاء محكم الغلق حتى يبرد، يؤخذ منه كل يوم مقدار يكفي لدهان المنطقة المصابة ويكرر العمل لمدة أسبوع.

التآليل أو الكالو: يؤخذ كوب خل التفاح المركز يعجن فيه كوب طحينة حبة البركة، يدلك الكالو بواسطة صوفة أو قطعة كتان بلطف ١٠ مرات لمدة أسبوع أو حتى يزول الكالو، ويمكن أن يدهن الكالو بورق نبات الرجلة (فركا) ثم بعد أن تجف يدهن بدهنه حبة البركة، ويمكن استخدام غراء النحل بعد تسخينه على الكالو، ويربط بإحكام ويترك لمدة ثلاث أيام حتى يسقط الكالو بجذوره.

لالتهابات المثانة: يؤخذ مقدار من كل من الشمر وحبة البركة والبابونج قدر ملعقة صغيرة، يغلى كالشاي ويؤخذ صباحًا ومساءًا، وتؤكل الفاصوليا خضراء طازجة بكثرة - غير مطبوخة - وكذلك البقدونس مع دهن أسفل البطن بدهن حبة البركة.

ولعسر التبول: تغلى حبة البركة قدر ملعقة مع حفنة من شواشي الذرة تشرب كالشاي صباحًا ومساءًا.

للروماتيزم: ♦ تؤخذ المقادير الآتية: - ١/٤ لتر زيت حبة البركة
- ١/٨ لتر زيت كافور
- ١/٨ لتر زيت جوز الهند
- وملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون

يُوضع كل ذلك في قارورة زجاج وترج جيدًا وفي المساء يدهن منه مكان الروماتيزم ويشرب كل يوم كوب حليب عليها ٣ قطرات من عنبر محلول.

أو يسخن زيت حبة البركة ويدلك به مكان الروماتيزم تدليكًا قويًا مع شرب مغلي حبة البركة محلاة بعسل النحل قبل النوم.

♦ ويمكن عمل مزيج من زيت حبة البركة وزيت الكافور وزيت الزيتون وعسل النحل بمقادير متساوية، ويدهن منه قبل النوم مع لف مكان الألم بقماش من الصوف بدون ضغط، مع العلم بأن لسع النحل يقضي على الروماتيزم مع دهن مكان اللسع بعسل النحل.

♦ وللروماتيزم تناول (٥) فصوص ثوم على الريق مع مراعاة مضغه بالأسنان يعقبه بساعة شرب مغلي دار صيني مضاف إليه (٥) قطرات من زيت حبة البركة وذلك لمدة أسبوع.

♦ ويمكن أن يسخن زيت حبة البركة ويضاف إليه (٥) فصوص ثوم مهروس جيدًا بما يشبه المرهم ويدلك به مكان الألم وحسب الحالة تكون المدة.



لأمراض النساء:

◆ **لعلاج الإفرازات والرائحة:** يعمل حمام مهبلي بمغلي بذر حبة البركة ومقدار متساوي من زهر البابونج، يغسل المهبل بعد أن يكون المزيج فاترًا بقدر الاحتمال، وهو أيضًا مفيد في تقوية جدار الرحم

◆ **ولتسهيل الولادة:** يشرب مغلي بذر حبة البركة مع زهر البابونج محلى بعسل النحل، وإنه يقوي العلق ويسهل بإذن الله الولادة.

◆ **وللالتهابات الرحمية:** أعظم علاج لذلك هو أخذ جزء من حبة البركة لجزئين من عسل النحل، تؤخذ منه ملعقة بعد كل أكل، مع عمل دش مهبلي للمهبل والرحم (مع مراعاة عدم وجود حمل) بمغلي البابونج الممزوج فيه قليل من عسل النحل مع دهن الظهر بزيت حبة البركة.

◆ **ولاضطرابات الطمث ومنع النزيف:** يؤخذ مقدار من قشر الرمان ومثله من العصص، تدق الكمية ويعجن بعصارة الريحان، يوضع جزء من المخلوط في قماش صوف وتتحمل بها المرأة في المهبل قبل النوم مع شرب مغلي الكرفس والبقدونس كالشاي.

للقرح المتعفنة والغرغرينا: يؤخذ فنجان عسل نحل ومثله من زيت كبد الحوت ويمزجان ويدهن بهما المكان المصاب بعد تنظيفة



بعسل مـذاب في ماء دافئ ثم يضـمد بشـاش معقم طـبي مع شرب فنجان مغلي حبة البركة مع تحليته بعسل يوميًا.

وللسموم: يغلى ملعقتين من حبـة البركة في كوب ماء ويخلط به فنجان عسل نحل وخمس فصوص ثوم مهروسين، يشرب هذا المزيج فورًا ويكرر صباحًا ومساءًا مع قراءة الآتي:

آيات الرقيـة (٧) مرات، آيات الشفاء (٧) مـرات، ثم نقول هذا الدعاء: «ربنا الله الذي في السـماء تقدس اسمك، أمـرك في السماء والأرض كما رحمتك في السماء، فاجعل رحمتك في الأرض واغفر لنا حوبنا وخطايانا، أنت رب الطيبين، أنزل رحـمة من عندك وشفاء من شفائك على هذا الوجع» (رواه أبو داود والنسائي).

لآلام الرأس:

- تنقع حبة البركة في خل مركز من المساء إلى الصباح ثم يصفى وتدق ويستنشق المريض بقوة في الصباح فإنه مريح تمامًا.
- **وللصداع:** يدهن الصدغين والجـبهة بزيت حبة البـركة مع تناول ملعقة صغيرة منها في مشروب البابونج أو الشاي.
- **وللشقيقة:** تدهن الجبهة والصدغ بزيت حبة البركة ودهن مؤخرة الرأس بزيت زيتون مع مضغ ١/٢ ملعقـة من حبوب حبة الـبركة،

وقبل النوم تدلك الجبهة والصدغين بطحينة حبة البركة المعجون في زيت الكافور.

♦ **وللشعور بالدوخة:** يشرب كوب مغلي حبة البركة مع الزعتر محلى بالعسل (٣) مرات كلما شعرت بالدوخة.

ولتنشيط الذهن وسرعة الحفظ: كوب مغلي النعناع مضاف إليه (٧) قطرات من زيت حبة البركة محلى بعسل نحل، يشرب دافئًا على الريق كل يوم، وفي أي وقف من الليل والنهار بدلاً من الشاي وغيره، فإن هذا المشروب ينمي الذكاء ويقوي الذاكرة ويزيد الحفظ؛ ﴿ وَاذْكُر رَّبَّكَ إِذَا نَسِيتَ ﴾ (الكهف: ٢٤)، ويقرأ عليه آيات الشفاء (٧مرات) وسورة يس.

للصدفية والأكزيما والتينيا الجلدية والحساسية:

♦ **للصدفية:** ١/٢ كوب خل مخفف، ١ فنجان طحينة حبة البركة، ١ فنجان كبريت عامود. يخلط الجميع، يدهن بالعجين مكان الصدفية مع شرب كوب من مغلي البابونج حتى يتم الشفاء بإذن الله.

♦ **وللأكزيما:** يخلط زيت حبة البركة مع القطران بنسبة ٢:١، ويدهن به مكان الأكزيما مع شرب العرقسوس.

♦ **وللتينيا الجلدية:** ـ فنجان عسل نحل.
ـ ملعقة خل مركز.
ـ ملعقة طحينة حبة البركة.
ـ ملعقة صغيرة من زيت الورد.

يعجن كل ذلك جيدًا، ويدهن منه التينيا يوميًا حتى تشفى بإذن الله.

♦ **وللحساسية:** يدهن مكان الحساسية بزيت حبة البركة قبل النوم مع شرب كوب بابونج مصنوع كالشاي محلي بعسل النحل.

لأمراض الأطفال:

♦ **لتقوية مناعة الطفل:** يؤخذ فنجان من طحينة حبة البركة ويعجن في كوب عسل نحل مع ثلاث ملاعق ينسون ناعم، يعمل للطفل كل يومين رضعة عبارة عن ملعقة من المعجون في كوب ماء ساخن، يترك قليلاً ثم يصفى ويعطى للطفل بعد أن يبرد قليلاً.

♦ **للنزلات المعوية الخطرة:** يعطى للطفل (٥) قطرات من زيت حبة البركة مع دهن جسمه بزيت حبة البركة وتعطى له جميع المشاريب محلاة بعسل النحل.

♦ **وللإسهال:** يؤخذ: ٣ ملاعق عفص صغيرة، ٣ ملاعق طحينة حبة البركة صغيرة، ٣ فنجان عسل نحل، ويعبأ المخلوط في برطمان زجاج ويعطى للطفل ملعقة صغيرة ثلاث مرات يوميًا.

◆ **وللحمى:** يعطى الطفل (٥) قطرات من زيت حبة البركة مع دهن جسمه بخل مخفف جدًا بماء بارد، مع دهن رقبته بزيت حبة البركة.

◆ **للمغص:** يؤخذ - ملعقة صغيرة من زيت حبة البركة.
- ملعقة زهر البابونج.
- ملعقة ينسون.
- ملعقة كمون.

ويوضع كل المخلوط في كوب ماء ساخن جدًا ويغطى لمدة ١/٤ ساعة ثم يصفى ويحلى بسكر عادي ويشرب، مع دهن البطن والصدر بزيت حبة البركة الممزوج بمقدار مثله من زيت الكافور.

ولعلاج البلهارسيا: يشرب مغلي براعم الصفصاف الغضة، يشرب كوب على الريق دون تحلية لمدة خمسة أيام، وبعد ساعة يأخذ ملعقة حبة بركة صباحًا وأخرى مساءًا، وأيضًا يغلي نبات البرنوف (إخيليليا) وهو نبات ينبت على ضفاف الترع والمصارف، ويشربه على الريق لمدة ثلاث أيام، والصفصاف أقطع في قتل البلهارسيا بإذن الله.

وأخيرًا فإن حبة البركة بها من عجائب الأسرار والمنافع ما لو أمعن فيها الباحثون لوجدوا أنها تغني عن الصيدلية والطبيب، وتؤكد

لنا الأبحاث العلمية الحديثة صدق رسولنا الكريم الذي لا ينطق عن الهوى إن هو إلا وحي يوحى حين قال: «**عليكم بهذه الحبة السوداء، فإن فيها شفاء من كل داء إلا السام**» ، و«**السام**»: هو الموت.

🕮 ولأصحاب اليقين الذي وقر في قلوبهم نور الإيمان ونالوا مرتبة اليقين ووثقوا بصدق تبليغ نبينا الكريم ﷺ ، وصدق الاعتقاد والارتقاء إلى إدراك قدرة وعظمة الخالق وعلموا أن من أنزل الداء أنزل الدواء تحقق لهم الشفاء بإذن الله تعالى.



القســم الثالث

التداوي بالسنا والسنوت وحب الرشـاد

السنا:

- تركيبه الكيمائي ومسمياته.
- استخداماته الطبية.

السنوت:

- تركيبه الكيمائي.
- استخداماته الطبية.

حب الرشاد:

- بعض أسماء حب الرشاد.
- استخداماته الطبية.





القســم الثالث

التداوي بالسنا والسنوت وحب الرشاد

جاء في (سنن ابن ماجه) عن إبراهيم بن أبي عُبلة قال: سمعت عبـد الله بن أم حرام وكـان مما صلى مع رسول الله ﷺ القـبلتين، يقول: سمـعت رسول الله ﷺ يقول: «عليكم بالسنا والسَّنوت؛ فإن فـيـهـمـا شـفـاء من كل داء إلا السَّـامَّ»، وقـيـل: يا رسول الله، ومـا السامُّ؟، قال: «المــوت»

الســـنا

والسنا: هو نبات حجازي أفـضله المكي، وهو دواء شريف مأمون قريب من الاعتدال، يقوي القلب وهذه فضيلة شريفة فيه.

وقال تعالى: ﴿ وَمَا آتَاكُمُ الرَّسُولُ فَخُذُوهُ وَمَا نَهَاكُمْ عَنْهُ فَانتَهُوا ﴾ (الحشر:١٧)، وقال: ﴿ وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلاَّ رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ ﴾ (الأنبياء:١٠٧)، ولقد قال المصطفى ﷺ: «أوتيت القرآن ومثله معه»

📖 والسنا يطلق عليه السنامـكي وهو من أشهر الأعشاب الـطبية المستخـدمة على نطاق واسع، ويزرع بالوجه القـبلي بمصر وبالمملكة العربيـة السعودية والهند، وعمـومًا تصلح زراعتـه في المناطق الحارة وهو على ثلاثة أنواع مشهورة:

١- السنامكي الأسكندراني.

٢ - السنامكي الحجازي، (وهو أفضله كما قلنا).

٣ - والسنامكي الهندي.

♦ ويحتوي النبات على كمية من «الجليكوسيدات» ذات التأثير المباشر على المستقبلات خاصة في جدار الأمعاء الغليظة مما يسهل حركتها الدودية ويعجل بإخراج الفضيلات وعلى ذلك فهو يفيد الإمساك وخاصة عند كبار السن.

يقول يوسف الأنطاكي في كتابه (المعتمد): «السنامكي يسهل المرة الصفراء والسوداء ويغوص في العضل إلى أعماق الأعضاء وتنفع في النقرس وعرق النسا ووجع المفاصل الحادث عن إخلاط المرة الصفراء والسوداء والبلغم، وهو أيضًا ينفع في تشقق اليدين وتشنج العضل ومن إنتشار الشعر ومن داء الثعلب والحية، وفي القمل العارض في البدن وينفع من الصداع ومن الجرب والبثور والحكة ومن الصرع، وشربه مطبوخًا أصلح من شربه مدقوقًا».

تركيب السنامكي الكيميائي:

جاء في كتاب (ذخيرة العطار) للدكتور حسن عبد السلام أن المادة الفعالة في السنامكي هي (الجلوكسيد) وهي مادة رغوية سهلة الذوبان ويعرف بالحامض الكاثرتيك (Cathartic Acid) وهذا الحامض يشبه حامض الكريزوفانيك أو الرواندين (Chrysophanic Acid).



ويحتوي أيضًا علـى مادة الصابرين (ك١٧ يدأ ١٨ أ ١٧ Alokn) وهو جلوكوسـيد يوجـد في الصـبر، ويحـتوي أيضًا علـى الكامفين (ك١ يد ١٦ Comphene)، وقد أمكن الحصول على جوهرين شديدي المرارة هما السناكرول (Sennocrol)، والسنابكرين (Senna - Picrin) والأول قابل للذوبان في الأثير وأمكن استخلاص صبغة صفراء اللون منه، ولكن يحتمل أن تكون ناتجـة من تحلل حامض الكاثرتيك، هذا الحامض الذي يرجع إليه سر إسهال السنامكي للمعدة وتنظيف الجهاز الهضمي لأنه حامض غروي مهيج ومنشط لجدار المعدة.

مسميات السنامكي:

يطلق علـيـه في اليـمن: «العـشـرق»، وبالـسـوري: كـحلي، والجزائري: زريقة، وباليوناني: ألوين.

ويسمى الإنجليزية: (True Senna)، وبالفرنسية: (Cassia aené)، والبهيروغليفية: «جنجنت»[1].

استخداماته الطبية:

♦ أفضل طريقة لاستخدام السنامكي هي تناول مقدار بسيط يقدر بـ ١/٢ ملعقـة من طحينة الأوراق فقط دون الشاق منقـوعًا لمدة من

(١) كتاب «معجزات الشفاء» لأبي الفداء محمد عزت.



٦-٨ ساعات في كوب من الماء مع عسل النحل أو سكر النبات أو تين مجفف.

♦ وننصح بعدم كثرة استخدام السنامكي على فترات متقاربة حيث أن كثرة الاستخدام تهيج القولون تهيجًا شديدًا يصحبه حدوث مغص وإسهال، والذي يستنزف بدوره كافة الأملاح المعدنية والموفور المائي داخل الجسم مما يسبب حدوث جفاف شديد، لذا يحذر استخدامه مخافة الضرر على فترات متقاربة أو دون داع.

والسنامكي يمكن نقع أوراقه كاملة بمقدار (٧) ورقات في الماء من المساء إلى الصباح، وخاصة على مشروب الينسون ثم يصفى ويشرب.

السنامكي لعلاج الإمساك: يؤخذ ملعقة كبيرة من ورق السنامكي، ملعقة سكر نبات، ٥-٧ حبات زبيب هندي، ملعقة صغيرة من الينسون . . ينقع الجميع في كوب ماء من المساء للصباح ثم تصفى ويشرب على الريق.

للحساسية و«الحكة»: تطحن فنجان سنامكي، فنجان جفَّار ناعمة. يخلط المقدار ويعجن ثم يدلك به مكان الحكة أو الحساسية مع شرب منقوع السنامكي مع التمر صباحًا.

للبتور: يطحن فنجان سنامكي ويعجن في مقدار من عسل النحل وتدهن به البتور يوميًا مع شرب منقوع سبعة أوراق سنامكي قدر كوب صغير.

♦ وهناك استخدام للسنامكي تؤكد عليه الأبحاث الجديدة في علاج الفطريات والبكتريا والفيروسات، ومن المعلوم أن العقاقير والأدوية التي تعالج الفيروسات قليلة جدًا حتى الآن مثل أناملدين (Anamlidine) وأسكلوفير (Acylovir)، لذا فإن اكتشاف عقار جديد للفيروسات يعتبر إنجازًا طبيًا رائعًا، حيث أن مئات الأدوية الخاصة بالمضادات الحيوية (Antibiotics) قد فشلت أمام كثير من الأمراض، مثل مجموعة الأمراض الخبيثة كالإيدز والسرطان بأنواعه والتهاب الكبد الوبائي بأنواعه .. إلخ[1].

(١) كتاب «قبسات من الطب النبوي العلاجي» (السنا والسنوت) د.محمد علي الباز.



السنوت

(Anethum Gravelons)

والسنوت: فيه ثمانية أقوال. فقيل: أنه العسل - وأنه حب يشبه الكمون (وليس هو) - أو أنه الكمون الكرماني - أو أنه الرازيانج. حكاهما أبو حنيفة الدِّينوري عن بعض الأعراب. وقيل: أنه الشبت - أو أنه التمر حكاهما أبو بكر بن السنيِّ الحافظ. أو أنه العسل الذي يكون في زقاق السمن - أو أنه رُبُّ عكة السمني[1] حكاهما عبد اللطيف البغدادي.

ولكن أقرب وأصح الأقوال أنه الشبت وله تسميات كثيرة مثل:

١ - شذاب البر، وكمون الجبل، وسنبل الأسد، وبالفرعوني أميس.

٢ - ويسمى بالإنجليزية: (Badmoney).

٣ - ويسمى بالفرنسية: (Anet Sauvag).

- ويوجد منه أنواع كثيرة منها الهولندي والفرنسي والهندي والمصري، وأجودهم الهولندي فهو حجمه كبير وساقه غليظ ورائحته نفاذة وزهوره كثيرة، وكان يعتقد قديماً أن وضع أكاليل من الشبت على الرأس يمنع الأمراض المعدية والأوبئة وأن رائحته تطهر المنازل من جراثيم الأمراض.

(١) كتاب «الطب النبوي» إشراف عبد المنعم العاني.



وقد ذكر الشبت في بعض الوصفات الفرعونية حيث جاء في بردية إيبرس أنه لعلاج الأعصاب حيث تكونت الوصفة من: (المر - الصمغ - الثوم - بذر الشبت - بذر الخس - جميز - ثمر السنط - حب الكركمان) حيث يدلك الجسم بهذه الخلطة.

تركيبه الكيمائي:

يتكون نبات الشبت وهو نبات عشبي من:

الفيلاندرين	Plellandrene
كارفوية	Carvone
الليمونين	Limonene
كلورفيل	Colorophile
تربين	Tirbeen

فوائده واستخداماته الطبية:

١ - قال عنه ابن سينا أنه مسكن للأوجاع طارد للرياح، وزيته ملين بالغ ضد الإمساك منضج للأورام، ماؤه مفيد للقروح، وزيته لأوجاع الأعصاب دهانًا ،وبذوره تدر اللبن وتنفع من المغص، ورماده علاج جيد لقروح المقعدة والأعضاء التناسلية.

ويقول عنه داود الأنطاكي: أن قوته تبقى عشر سنوات، وهو ينفع في كل الأمراض البلغمية كالفالج واللقوة والفواق وضعف المعدة



والكبد والطحال والربو والحصى، ويدر اللبن والصمث ويزيل المغص واليرقان، وهو مهضم ويمنع فساد الأطعمة شربًا والسموم القاتلة بالعسل. والشبت مع العسل مفيد لأمراض المقعدة كالبواسير وقروح الذكر شرابًا ودهانًا، وهو دواء ناجح لكل أعضاء التناسل حتى أن الجلوس في طبيخه ينقي الأرحام من كل مرض.

وقال عنه الملك المظفر يوسف التركماني: الشبت يجلب النوم وينضج الأورام، وإذا أحرق ونثر على القروح الكثيرة الصديد كان فعالاً وخاصة ما يصيب أعضاء التناسل، وعصارته تنفع من وجع الأذن وتيبس رطوبتها، وإذا وضع بذر الشبت في الحساء أدر اللبن، وهو جيد لمن أراد أن يتقيأ.

٢ - *استخداماته الطبية:*

لتقوية القلب والدورة الدموية: وذلك بالتعود على إضافته على مكونات السلطة الخضراء دائمًا

- وهو يؤكل كالجرجير قبل الأكل لتقوية المعدة وتطهيرها، ويفضل أخذ ملعقة كبرة من عسل النحل بعدها وهو مفيد للقضاء على حموضة المعدة أيضًا.



ولقرحة المعدة:

يؤخذ قدر: - فنجان مطحونة شبت مجفف.
- فنجان من قشر الرمان الناعم.
- فنجان من الزعتر.
- فنجان بابونج.
- فنجان كمون ناعم.
- فنجان بذر كتان.

يعجن الجميع في مقدار ٢ كيلو عسل نحل نقي، ويوضع في برطمان زجاج. وتؤخذ منه ملعقة صغيرة قبل كل أكل.

للجروح المتقيحة: يحرق الشبت ويوضع رماده على الجروح المتقيحة فهو قاتل لليكروبات والجراثيم ومعقم.

للبروستاتا: يتم غلي ٣ فنجان من الشبت حجم كبير + ٥ لتر ماء ولمدة ٤/١ ساعة ثم يجلس المريض في هذا الماء لمدة ٤/١ ساعة، ثم يدهن مكان المشعر بزيت بذر الكتان، ويتناول ملعقة صغيرة من زيت بذر الكتان صباحًا ومساءً.

ولتهدئة الأعصاب والأرق: يؤخذ مقدارين متساويين من الشبت وزهرة البابونج المطحون (ملعقة صغيرة لكل منهما) ويغلى كالشاي،



ويحلى بعسل النحل فهو مفيد لتهدئة الأعصاب، أما الأرق فتغلي الشبت الأخضر في كوب حليب جيدًا ثم يصفى ويشرب محلى بعسل النحل.

طارد للغازات: تسف ملعقة صغيرة من بذر الشبت مع مثلها من الكمون المطحون بكوب من الماء.

لقراع الرأس: تشرط الرأس مكان القراع، ثم تطهر وتدهن بمزيج من عسل النحل وثوم وشبت وخل وحبة البركة وزنجبيل بمقادير متساوية. عدد ٢ فص ثوم مهروس، ١/٢ ملعقة صغيرة من الشبت والخل وحبة البركة والزنجبيل، يضاف الجميع إلى فنجان من عسل النحل النقي ويستخدم كدهان.

للقضاء على الشخير: يمضغ الشبت وتبلع عصارته قبل النوم أو تغلى بذور الشبت وتشرب كالشاي محلى بالعسل قبل النوم.

لدوالي الساق: يؤخذ فنجان من بذور الشبت وتطحن جيدًا ثم تعجن مع فنجان عسل نحل وتستخدم كلبخات على الدوالي من المساء للصباح، ثم يغسل بماء دافئ عليه بعض قطرات من الخل.

لالتهابات اللثة: يقطع الشبت قدر فنجان ويضرب في الخلاط مع فنجان عسل نحل ثم تدهن به اللثة عدة مرات يوميًا.



للروماتيزم: تغلى كمية من الشبت تقدر بكوبين كبيرين في لتر من الماء لمدة ١٠ دقـائق مع تغطيـة الإناء بورق القـصـدير (الغـويل) ثم تصفى وتوضع في طست وتوضع فـيه الرجلين لمدة ٤/١ ساعة، ثم تجفف الرجلين وتدهن بزيت الزيتون مع إلزام التدفئة.

لإدرار البـول: تغلى حفنة من الشبت مع حفنة من شواشي الذرة مع ملعقـة شمر غليًا جـيدًا في كوب مـاء كبير ثم يصـفى وتشرب صباحًا ومساءًا.



حـب الرشـاد (الثـغاء)

◆ **بعض أسماء حب الرشاد:**

قال عنه أبو حنيفة (الدّينوري): هو الثغاء الذي يتداوى به، ونباته يقال له (الحُرَّفُ) والذي جاء فيه الخبر عن النبي ﷺ[1]، ويطلق عليه العامـة حب الرشاد. وقـال عنه الملك المظفـر يوسف التركمـاني في (المعتـمد): «الحُرَّفُ هـو الذي يتداوى به، ويُسمى الثـغاء بالعـربية، والمقلياتا بالسريانية، وقال المقلياتا هو الحُـرَّف المغلي خاصة، وسفوفه نافع من الزحير».

وهو يسـخن ويلين البطن ويخرج الدود مع حب القـرع، ويحلل أورام الطحال ويحـرك شهوة الجمـاع ويشفي الجرب المتقـرح ومرض القوباء، وإذا طبخ مع الحناء طرد البلغم الذي في الصدر نتيجة نزلات البرد، وإذا دخن به طرد الهوام، وشربه مـغليًا ينفع في لسع الهوام، وإذا خلط بسيقان الشعيـر والخل وضمد به نفع من عرق النَّسا وحلل الأورام الحـارة، وإذا تضمـد به مع الماء أنضج الدمـامـيل وينفع من

(١) حديث إسناده ضعيف عن أبي هريرة: «عليكم بالثغاء فإن الله ـ عزَّ وجلَّ ـ جعل فيه شفاء من كل داء».



الاسترخاء في جميع الأعضاء، ويشهي الطعام ويزيد من القدرة الجنسية، وينفع من الربو وعسر النفس ويدر الطمث، وينفع من وجع مفصل الورك، وإذا شرب مسحوق خمسة دراهم منه مع الماء الساخن أسهل الطبيعة وحلل الرياح ونفع من البرص، وإذا مزج بالخل ولطخ به نفع من البهق الأبيض وإذا غسل بمائه الرأس نقاه من الأوساخ.

قال جالينوس: قوته مثل قوة بزر الخردل ولذلك قد يسخن به أوجاع الورك المعروفة بالنَّسا وأوجاع الرأس وقد يخلط مع بعض الأدوية ويسقى لأصحاب الربو».

استخداماته الطبية:

لعلاج السكر: كوب من حب الرشاد الناعم، كوب من حبة البركة الناعمة، ٢/١ كوب من المرة الناعمة، ٢/١ كوب من قشر الرمان الناعم، تخلط هذه المقادير وتحفظ في وعاء من الزجاج المغلق جيدًا، ويؤخذ كل يوم قبل الأكل بربع ساعة ملعقة متوسطة صباحًا.

ويستمر المريض في تعاطي الدواء لمدة شهر واحد، ثم يعمل التحليل للتأكد من نسبة السكر في الدم، وسيجد إن شاء الله أنها قد إنخفضت تمامًا ووصلت إلى المعدل الطبيعي.



لعلاج العقم: يؤخذ:
- كوب من حب الرشاد الناعم.
- كوب من حبة البركة الناعمة.
- ٢/٣ كوب من الحـلبة الناعمة.
- ١/٤ كوب من المرة الناعـمة.

يقرأ عليها آيات الشفاء

تخلط المقادير، وتحفظ في إناء من الزجاج المحكم الغلق، وتؤخذ ملعقة متوسطة من المخلوط مع ملعقـة كبيرة من عسل النحل، توخذ أنبوبة كاملة من غذاء مـلكات النحل حيث يصبح الخليط على شكل عجينة تبلع بقليل من الماء قبل تناول الإفطار بـ ١/٤ ساعة.

بعدها يتناول المريض كوبًا من الحليب الطازج المبستر، يستمر هذا العلاج لمدة أربعين يومـًا، بعـدها يجري التحليل للكشف عن كـمية الحيوانات المنوية ودرجة نشاطها، وستكون النتيجة طيبة بإذن الله.

ولعلاج العقم أيضًا: قال تعالى: ﴿فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا (١٠) يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُم مِّدْرَارًا (١١) وَيُمْدِدْكُم بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَل لَّكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَل لَّكُمْ أَنْهَارًا (١٢) مَا لَكُمْ لا تَرْجُونَ لِلَّهِ وَقَارًا (١٣) وَقَدْ خَلَقَكُمْ أَطْوَارًا﴾ (نوح: ١٠-١٤). فكثرة الاستغفار للزوجين واجبة، ثم يتم استعمال هذه الوصفة للشفاء بإذن الله تعالى.



ولا تنسَ قراءة آيات الشفاء قبل أخذ العلاج:

- ١٢٠ جرام حب رشاد مطحون.
- ٣٠ جرام سن فيل مطحون.
- ١٠٠ جرام طلع النخل (الزوكار).
- ١٠٠ جرام عسل نحل نقي.

يعجن الجميع جيدًا ويعبأ في برطمان زجاج غامق، وتؤخذ ملعقة صغيرة صباحًا ومساءًا، ويشرب بعدها كوب حليب طازج أو عصير جزر ويكون الشفاء بإذن الله.

لتقوية الجهاز المناعي: يؤخذ ١/٤ كيلو من حب الرشاد، ١/٤ كيلو من حبة البركة، تطحن الكمية ويضاف إلى كيلو عسل نحل نقي، ويؤخذ من الخليط ملعقة صغيرة بعد كل أكل.

ولعلاج القولون: يدق حب الرشاد بلا تنعيم (مجروش) وتوضع منه ملعقة صغيرة في كوب ماء ساخن وتعطى وتترك لمدة خمس دقائق، ثم يصفى وتحلى بالعسل ويشرب على الريق يوميًا.

وللإكزيما: يؤخذ أوقية حب رشاد مطحون، ٣ أوقية زهر البابونج، يعجن العجين في ١/٢ كيلو عسل نحل نقي ويؤخذ ملعقة صغيرة بعد كل أكل، مع دهن موضع الإكزيما بزيت الترمس.



وللدوسنتاريا: يغلى حب الرشاد على نار هادئة كالبن تمامًا، ثم يطحن ويشرب منه فنجان كالبن يوميًا على الريق.

للقوة والنشاط والحيوية: - فنجان من حب الرشاد المطحون.
- ١/٤ لتر زيت زيتون.
- ١/٨ لتر من ماء المطر.
- فنجان من حبة البركة المطحون.
- ١/٢ كيلو عسل نحل نقي.

يعجن الجميع جيدًا ويعبأ في برطمان زجاج وتؤخذ منه ملعقة على الريق يوميًا.

لعلاج النحافة: يؤخذ: - أوقية حب رشاد مطحونة.
- ٢ أوقية مستعجلة (تباع عند العطار) مطحونة.
- ١/٤ كيلو زبيب.
- ١/٢ كيلو حمص.

تخلط المقادير وتطبخ في عسل أسود وتصنع منها حلوى (كالمفتقة) ويؤخذ منها ملعقة كبيرة بعد كل أكل، مع شرب كوب حليب طازج.



لعلاج ضعف الذاكرة والنسيان:

يؤخذ: - أوقية حب رشاد.
- ١/٢ أوقية زنجبيل.
- ١/٢ أوقية ينسون.
- ملعقة لبان دكر.

ويخلطوا في كيلو عسل نحل، تؤخذ من الخليط ملعقة في الصباح على الريق ثم تشرب كوب مغلي الحلبة الحصى، أو قرفة بالحليب.

ولمنع تساقط الشعر: يؤخذ ١/٤ كيلو حب الرشاد وتغلى في لتر ماء غليًا جيدًا، ثم يصفى ويؤخذ الماء بعد أن يبرد قليلاً وتغسل به الرأس وتجفف تجفيف خفيفًا ويترك للصباح.





القسم الرابع

التداوي بالبصل والثوم





القسم الرابع
التداوي بالبصل والثوم

١ ـ التداوي بالبصل

روى أبو داود في (سننه) عن عائشة رضي الله عنها أنها سُئلت عن البصل فقالت: «إن آخر طعام أكله ﷺ كان فيه بصل»، وثبت في الصحيحين: «أنه ﷺ منع آكله من دخول المسجد»، لأن رائحته في الفم تؤذي المصلين . . وتتأذى منه الملائكة.

◆ والبصل يدفع ريح السموم ويفتق الشهوة ويقوي المعدة ويزيد في المني ويقوي الباه، ويحسن اللون، ويقطع اللبغم ويجلو المعدة، وبذره يذهب البهق ويدلك به حول داء الثعلب فينفع جدًا وهو يقلع التآليل إذا أضيف إليه الملح، ويمنع من القيء إذا شم، ويقطر بمائه في الأذن لثقل السمع والطنين والقيح، فهو مفيد لأمراض الأذن، وينفع الاكتحال به في العين من الماء النازل منها، ويكتحل ببذره مع العسل لبياض العين.

◆ والمطبوخ منه مغذي جدًا وينفع من اليرقان والسعال وخشونة الصدر ويدر البول ويلين الطبع، وإذا احتمل به فتح أفواه البواسير وإذا أضيف إليه ملح وسذاب نفع من عضه الكلب غير المريض.



ولقد جاء في الموسوعة الصحية، باب العلاج بالأعشاب: أن البصل يحتوي على فيتامين ب، ث، وكلسيوم وبوتاسيوم وفوسفور وكبريت وحديد ويود. وإذا ألك نيئًا فهو مدر للبول ومفيد للاستسقاء والروماتيزم وداء المفاصل والعلل التي تتركها إصابات الكبد.

فإذا قطعت بصلة كبيرة إلى قطع صغيرة وغمرت بالماء نقعًا من المساء إلى الصباح، وشرب استحلابها على الريق لمدة ثلاث أسابيع أفادت في إصابات الكبد، وإذا فرك البصل على الكليتين أو أسفل البطن من الخارج زاد البول إنهمارًا، وأكله مفيد لمغص الكليتين وحصاتهما أو الزلال، ومخفف للسموم والسكر في الدم، وقاتل للطفيليات ومطهر مدهش.

◆وكبريت البصل مفيد فيما يصيب المسالك التنفسية من أمراض كالنزلة الشعبية والربو والتهاب الحنجرة، ومقو جنسيًا ومنظم لأجهزة الجسم، وإذا طبخ احتفظ بفيتاميناته، وهو مقوي للجهاز الهضمي ومنظف للأمعاء، ومهدئ للأعصاب ومفيد للتشنج وتصلب الشرايين والضغط، وضد السرطان، وعندما يشوى يفيد الروماتيزم ويبدد الكآبة وينظم خفقان القلب، ويسكن من أزمات السعال والرشح، وللقضاء على الأزمة العصبية تستنشق بصلة مفرومة بقوة وبخاره المثير للدموع يزيل آلام الصداع والشقيقة، كما يفيد أكله تخمر المعدة والإمساك.

والبصل مفيد جدًا بإحتوائه على اليود والفسفور للأوعية اللمفاوية وما فيه من سيليس يلين العضلات ويقوي العظام.

وعصير البصل بفضل فوسفوره أيضًا مجدد للإهاب ومنق للون البشرة ومزيل لبقع الوجه ولتشققه، وبرودة الأصابع ونافع للحروق البسيطة وللكثير من الأمراض الجلدية.

وقد استخدم قدماء المصريين البصل في علاج حالات الربو وفي تسكين الصرع وتسخينه ووضعه لبخة للخراريج.

والزيوت الطيارة في عصير البصل لها تأثير قاتل لمعظم الميكروبات العنقودية Staphyiococci، وكذلك الميكروبات السبحية Strprococci التي تسبب التهاب البلعوم والحلق ولها تأثير مميت لميكروب الدفتيريا Diphtheria وأميبيا الدستناريا Desentery، وميكروب السل T.B، فقد قضت عليه زيوت البصل في مدة دقيقة واحدة، ومضغ البصل مدة دقائق كاف لتطهير الفم من جميع الميكروبات المرضية كالدفتيريا.

والبصل يستخدم كلبخة فوق الصدر للسعال الديكي، وفوق الصدر والظهر لمعالجة التهاب الرئة، وفوق أسفل القدمين لعلاج اضطرابات التسنين، وفوق الدمامل للإسراع في استخراج الصديد منها.

أما ضرره: فإنه يغير رائحة الفم والنكهة، وكثرة أكله تورث النسيان ويفسد العقل ويورث الشقيقة ويصدع الرأس، ويولد أرياحًا



ويظلم البصر، ويؤذي الجليس والملائكة، وإماتته طبخًا تذهب هذه المضرات منه، فقد أمر رسول الله ﷺ ؛ «أمر آكله وآكل الثوم، أن يميتهما طبخًا»، ويذهب رائحته مضغ النعناع أو البقدونس.

جدول يبين ما تحتويه (١٠٠ جرام) من البصل الجاف من المواد الغذائية[١]:

العنصر	نسبة وجوده	العنصر	نسبة وجوده
ماء	٩,٩ جرام	بروتين	١/ ١٠ جرام
دهون	١ جرام	كربوهيدرات	٢/ ٧٥ جرام
فيتامين (أ)	٢٠ وحدة دولية	فيتامين (ب١)	٢٣/ ملجم
فيتامين (ب٢)	١٥ ملجم	حمض نيكوتنيك	١/ ١ ملجم
فيتامين (ج)	٣٧ ملجم	كالسيوم	١٥٨ ملجم
حديد	٣/١ ملجم	فوسفور	٢٥٦ ملجم

هذا بالإضافة إلى عناصر البوتاسيوم والكبريت والجلوكومين Glukamine، واليود بنسب مختلفة.

التداوي بالبصل:

البصل وأمراض القلب: البصل يمنع تجلط الدم في شرايين القلب ويقي من حدوث الأزمات والذبحة الصدرية، ولقد سبقت اليابان

(١) هذا الجدول عن كتاب «الأطعمة القرآنية» د. محمد كمال عبد العزيز.



العالم في اكتشاف أهمية البصل وعلاقته بأمراض القلب والجلطة، رغم أن المصريين وخاصة العمال والفلاحين من قديم كانوا يتناولون البصل في غذائهم اليومي ولذلك يأتي سر قلة إصابتهم بالجلطات الدموية والذبحة الصدرية، وعمومًا فإن البصل مقوي لعضلة القلب.

البصل ومرض السكر: يحتوي البصل على مادة الجلوكولين وهي شبيهة بهرمون الأنسولين، ولها مفعول مماثل له، لذا فهي تعمل على خفض نسبة السكر في الدم.

البصل والجهاز الهضمي: فهو أفضل مقوي للجهاز الهضمي، ومنشط لحركة الأمعاء، ومنظف ومطهر لها، كما يساعد على سرعة هضم الطعام والتخلص من الفضلات لإحتوائه على نسبة عالية من ألياف السيلولوز لذلك يفيد البصل في حالات الإمساك.

البصل لعلاج الربو:

- يشرب فنجان من عصير البصل محلى بملعقة كبيرة من العسل على الريق لمدة ١٠ أيام، فهو مفيد جدًا للربو.

- أو ملعقة صغيرة من عصير البصل ومثلها من عسل النحل، تمزج وتؤخذ كل ٣ ساعات، وذلك لقدرة البصل على طرد البلغم وتهدئة الشعب الهوائية.



البصل والسعال الديكي والكحة:

◆ يطبخ عدد ٣ بصلات كبيرة في ١٠٠ جرام سكر نبات حتى ينعقد مثل العسل، ويعبأ في برطمان زجاج ويؤخذ منه ملعقة بعد الأكل ٣ مرات في اليوم.

وللكحة: تفرم بصلة وتضاف إليها كوب عسل نحل، وتترك لمدة ٣ ساعات، ثم تصفى من مفروم البصل ويؤخذ منها ملعقة عقب كل وجبة.

وللسعال: يغلى عصير البصل في مثلة قدره من عسل النحل ويشرب منه ملعقة عقب كل وجبة مع وضع لبخة من البصل على الصدر بضماد من الورق - ورق جرائد - قبل النوم.

◆ طريقة عمل لبخة البصل: يفرم كمية من البصل ويسخن في زيت الزيتون أو يضاف إليه زيت حبة البركة، يوضع شاش على مكان الألم، ثم توضع لبخة البصل ثم قطعة شاش مرة أخرى، ويلف المكان بقطعة من قماش الصوف يربط به الظهر والصدر.

البصل وطرد الديدان: ينقع مفروم البصل في ماء ليلاً، ويشربه الطفل في الصباح بعد تصفيته، ويشرب من المنقوع بقدر طاقة الطفل على الريق، ويمكن تحليته بالعسل، وتكرر هذه العملية عدة مرات حتى نتأكد من طرد الديدان كلية.



◆ ويمكن معالجة البواسير وطرد الديدان المعوية بعمل حقنة شرجية من مغلي البصل، حيث تغلى بصلة متوسطة في كوبين من الماء لمدة ثلاث دقائق بعد الغليان، ثم تصفى من البصل ويحقن الماء شرجيًا على الريق وقبل النوم.

البصل وعلاج السرطان: يقول الطبيب الفرنسي (جورج لاكوفسكي): أنه عالج كثيرًا من الأمراض بمصل البصل، وأنه حقق نتائج باهرة في علاج مرضى السرطان بهذا المصل، ولأن مصل البصل صعب التحضير فإنه ينصح بحقن شرجية من عصير البصل، ويقال: أن كثيرًا من المعمرين في بلغاريا سلموا من مرض السرطان بسبب أكلهم البصل والفواكه والخضروات النيئة بكثرة.

◆ ولعلاج السرطان أيضًا يطحن قشر البصل بعد تجفيفه جيدًا في الشمس، يؤخذ جزء من هذا الطحينة ويضاف إلى جزء من لحاء البلوط ويعجنان في جزئين من عسل النحل ويحفظ في برطمان من الزجاج ويؤخذ منه ملعقة عقب كل وجبة وتذاب في كوب من عصير الجزر لمدة أسبوع، مع استنشاق بخار البصل للغرض نفسه.

ولتحضير بخار البصل: تفرم بصلة في إناد به ماء وقليل من الملح وتوضع على النار، ويستقبل المصاب بخاره بالاستنشاق.



لعلاج تشققات الثدي والخراجات: يدق عدد ٢ بصلة متوسطة ويغلى في كوب من زيت الزيتون ويدهن به تشقق الثدي والخراجات.

◆ وأيضًا يدلك به مكان البواسير .. على أن يسبق عمل حمام ماء ساخن فوق العادة يجلس فيه المريض لمدة ١٠ دقائق قبل النوم.

البصل وعلاج عسر الهضم والانتفاخ والاستسقاء:

لعسر الهضم: شوربة البصل لها أثر فعال في علاج عسر الهضم والانتفاخ وهي فعالة عقب الأكلات الدسمة في الحفلات والتي تسبب الانتفاخ وعسر الهضم، ولسوء الهضم أيضًا تسلق بصلة بقشرها ثم ينزع القشر بعد السلق وتهرس البصلة في ملعقة عسل نحل كبيرة وتؤكل مرة أو مرتين بعد حدوث سوء الهضم في أي وقت.

وللاستسقاء: تفرم بصلة مع عدد٢ كوب لبن حليب ويضرب المزيج في الخلاط ويؤخذ منه يوميًا كوبًا على الريق ويظهر التحسن خلال أسبوع، ويصل إدرار البول إلى ذروته من الغزارة خلال (١٥) يومًا (يحفظ باقي المزيج في الثلاجة).

◆ للاستسقاء أيضًا: تسلق ٣ بصلات في قدر من الماء حيث تترك ١/٤ ساعة على النار، ويشرب فنجان من شوربة البصل عقب كل وجبة.



البصل وعلاج الأمراض الجلدية:

للتآليل «السنط» والزوائد: توضع شريحة من البصل في خل مركز (روح الخل) لفترة ثم تلصق على التألول وتترك يومين ثم تنزع وتكرر هذه العملية حتى ينزع التألول، ويمكن تشريط التألول بشفرة ثم يدهن بمعجون البصل مضافًا إليه الملح على هيئة مرهم ويثبت عليه لفترة حتى يزول.

ولعلاج الثعلبة: يزال الشعر من مكان الإصابة ثم يدلك جيدًا بقطعة من الصوف مبللة بماء ساخن ثم يدهن مكان الإصابة بخليط من معجون البصل والفلفل الأبيض والملح بنسبة جزئين للبصل لجزء لكل من الفلف والملح.

وللدمامل: يمكن استخدام البصل المفروم مضاف إليه طحينة حبة البركة كمرهم ويثبت على الدمل، أو يفرم البصل ويسخن مع زيت الزيتون حتى يصفر ويستخدم أيضًا كمرهم، وتكرر العملية بعد التنظيف حتى يخرج الصديد ويلتئم نهائيًا، وللقروح الجلدية أيضًا معجون البصل وزيت الزيتون وعسل النحل جزء لكل ويدهن به كمرهم.

وللأكزيما «طفح فوق الجلد وهرش»:

- يمزج عصير البصل مع عصير الزعتر بمقادير متساوية ويستخدم كمرهم بعد مسح المكان المصاب بمحلول الخل، يكرر العمل يوميًا مع



الإكثار من أكل الخضـروات والفواكه الطازجة وخميـرة البيرة وعسل النحل وتجنب مثيرات الحساسية.

- وإذا كانت القـروح فيها لحم ميت، فـيجب تلبيخـها بمزيج من مبشور البصل الناعم وزيت الزيتون

لحب الشباب: خذ بصلة مسلوقة وإهرسهـا في عدد ٣ملعقة دقيق قمح بلدي، وأضف للعجين بيضة مخـفوقة مع ملعقة زيت سمسم، يشكل من كل هذه المقادير مرهم يدهن به صبـاحًا ومساءً مع مراعاة أكل البصل والثوم والكمثرى والبقدونس مع وجبات الأكل.

ولسرطان الجلد: يؤخذ مـقدار من عـصيـر البصل ويضـاف إليه طحين حلبة، ويعمل منه عجين يضاف إليه ٤/١ ملعقة كبريت عمود (أصفـر) ويدهن بهذا المرهـم يوميًا في الصـباح ويغـسل الدهان في المساء وعقب الغسيل يدهن بزيت الزيتون، وذلك لمدة ١٠ أيام.

لتشقق الأصابع أو تورمها في الشتاء: توضع لبخة البصل وزيت حبة البركة بعد تسخينها على مكان الورم في اليد أو القدم قبل النوم وتنزع صباحًا، ثم تدهن بزيت الزيتون مع التدليك.

وللرضوض والكدمات: مزيج من عصير البصل قدر فنجان يضاف إليه ملعقتان من زيت الكافور، يدلك الموضع المصاب صباحًا ومساءً قبل النوم.



البصل للقوة والنشاط:

◆ يشرب عصير البصل مع عصير الطماطم مع قليل من الملح، المقادير ملعقة عصير بصل + كوب عصير طماطم + ١/٤ ملعقة ملح اليود. هذا الخليط يشرب في أي وقت لتجديد النشاط.

◆ ويسلق عدد ٢ بصلة متوسطة مع ١٠٠جرام من لحم الضأن، ويضرب الجميع بعد السلق في الخلاط مع كوب قمح مستنبت، يشرب الخليط كالمرقة بعد الغداء بساعة فإنه مفيد جدًا لقوة العضلات والنشاط.

◆ وأيضًا ملعقة كبيرة من بذور الفجل + ملعقة عصير البصل + ملعقة كبيرة من الزعتر الناعم. يخلط الجميع في عدد ٢ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون، ويضاف الخليط على الجبنة البيضاء فإنه مقو جدًا.

وللقوة الجنسية: يؤخذ كوب عسل نحل نقي + ١/٢ كوب مفروم البصل ويغلى سويًا حتى تتبخر رائحة البصل تمامًا من العسل، ويؤخذ منه ملعقة عقب كل وجبة فإنه عجيب، وكذلك إضافة طلع النخيل على عسل النحل وأكل البصل المشوي مع الفستق.

◆ وأيضًا يشوى البصل بقشره عدد ٢ بصلة، ثم ينزع عنه القشر بعد الشوي ويعجن في كوب عسل نحل + عدد ٢ ملعقة سمن بلدي، ثم يؤكل الخليط بخبز القمح على الريق ثم يشرب كوب كبير حليب فإنه منشط قوي.



البصل للقلب والدورة الدموية:

للأزمة القلبية: تشوى بصلة كبيرة وتهرس وتوضع على بطن القدمين قبل النوم فإنها تحد من الأزمات القلبية.

ولتنقية الدم: تفرم بصلة كبيرة مع الجبنة وزيت الزيتون وتؤكل بانتظام كوجبة يومية إن أمكن، فهي تنظف الجسم وتطرد كل ضار وغريب.

ولهبوط ضغط الدم: يؤخذ ملعقة كبيرة من عصير البصل ومثلها زعتر يضاف الخليط إلى كوب ماء ساخن ويشرب مساءً قبل النوم وصباحًا.

وللذبحة الصدرية: يدلك الصدر بزيت البصل، ويشرب مستحلب أخيليا (أم ألف ورقة) على الريق - يصنع المستحلب كالشاي -.

البصل وأمراض المسالك البولية والباطنية:

للبروستاتا: ينقع مفروم بصلة كبيرة في كوب خل التفاح لمدة ثلاث أيام، يشرب فنجان على الريق لمدة أسبوع.

لعسر البول: توضع لبخة من البصل الساخن فوق الكليتين وعلى المثانة فوق العانة، مع شرب مزيج من ملعقة عصير بصل وعصير ليمونة وملعقة كبيرة من العسل في كوب ماء ساخن مرة في اليوم.

وللالتهاب الكلى: يحمص نـوى البلح كالبن ويسحـق وتحشى به بصلة كبرة لم ينزع عنها قشـرها ثم تشوى شيًا، ثم تؤكل واحدة في اليوم لمدة أسبوع فإنها تزيل التهابات الكلى، وتطرد الحصى والأملاح - على أن تؤكل على الريق -.

للبول السكري: تؤكل بصلة متوسطـة في اليوم مع بعض جذور الكرنب، فإن ذلك يقضي على سكر البول نهائيًا بإذن الله.

ولطرد الغازات: يشرب مغلي الحلبة المحلاة بالعسل أو سكر النبات مع إضافة ملعقـة عصير بصل إلى المستحلب - يشـرب كوب يوميًا - وأيضًا مفيد مخلل البصل في هذه الحالة.

ولطرد الديدان: حقنة شرجية من مغلي البصل بعد تصفيته، فإنها قاتلة وطاردة للديدان.

وللإسهال: يؤخذ مقادير متساوية من مبشور البصل والبن وعسل النحل قـدر فنجـان، ويخلط الجـمـيع ويؤكل، فـإنه يقـضي على الإسهال ومسبباته.

وللإمساك: تبشر بصلة متوسطة في كوب لبن وتشرب فإنها تضبط حركة الأمعاء، ويفك الإمساك دون إسهال.

وللمغص الكلوي: تمزج ملعقة كبيرة من عصير البصل بملعقة خل وتشـرب فور الإحـساس بالمغص، فـإنهـا تقضي عليـه في غضـون

دقائق، وكذلك يمكن عمل لبخة من مبشور البصل مع القرنفل أو دهن النعناع وتوضع اللبخة على مكان المغص فإنها مفيدة للغاية.

البصل للزكام والأنفلوانزا والسعال:

للزكام: يستنشق بخار البصل، وذلك بغلي مفروم البصل في إناء ماء على نار هادئة.

وللأنفلوانزا: يؤكل بصلة كبيرة على الريق مع أكل ليمونة بقشرها فإنه يقضي على الأنفلونزا في ثلاثة أيام على الأكثر.

وللسعال: يغلى عصير البصل في مثله عسل نحل، ويشرب عقب كل وجبة، وتوضع لبخة من البصل على الصدر بضماد من الورق (جرنال) قبل النوم.

ولعلاج الأمراض النفسية:

◆ أكل البصل بعد سلقه بقشره، وكذلك شرب كوب مكون من عصير البصل وعصير الخس محلى بملعقة كبيرة من عسل النحل بعد ضربه في الخلاط ويشرب مثلجًا فإنه نافع جدًا للأمراض النفسية.

◆ وكذلك تسلق ٤ بصلات كبار مع حزمة من الكرفس + ملعقتان من زيت الزيتون مع قليل من الملح. تطبخ كشربة وتؤكل على الريق وعلى الغداء وقبل النوم يؤخذ فنجان من عصير البصل وملعقة كبيرة من عسل النحل تضاف على كوب لبن زبادي أو لبن

رايب، وكذا شرب كوب لبن حليب ساخن محلى بعسل النحل مضاف إليه ملعقة طحينة القرفة في الصباح لمدة أسبوع فإنه مفيد في هذه الحالات.

لعلاج الروماتيزم: يستقل موضع الألم ببخار البصل - فرم بصلة كبيرة في إناء به ماء وتغلى على النار - ثم يدلكه بزيت الزيتون قبل النوم وفي الصباح تؤخذ ملعقة كبيرة عسل نحل مضاف إليه ملعقة صغيرة زعتر لمدة أسبوع.

لتقوية الأعصاب وعلاج الصداع: يغلى مبشور عدد ٢ بصلة متوسطة + عدد ٢ ملعقة طحينة القرفة معجونان في زيت الزيتون، يترك الخليط بعد الغلي حتى يبرد ويصفى وتؤخذ الخلاصة ليدهن بها مكان الصداع، مع شرب ملعقة من المزيج قبل النوم، سوف ينتهي الصداع بإذن الله، علمًا بأن هذا العلاج مفيد للغاية لتقوية الأعصاب.

وصفة البصل لإنقاص الوزن: لكي تحتفظ بجسم رشيق رياضي وجميل، ولإذابة الشحوم (الوزن الزائد) والقضاء على الترهلات والكرش إليك الوصفة الآتية:

١ - اشرب يوميًا ملعقة عصير بصل، ويمكن مزجها بفنجان عصير فاكهة.

٢ - يشرب مستحلب نبات رجل الأسد (يباع عند العطار)، فنجان صباحًا ومساءً.



٣ـ الامتنـاع عن تناول وجبة العـشـاء والاكتفاء بكـوب زبـادي أو قطـعة فاكهة.

٤ـ المشي والحركة يوميًا ٣ كـيلو على الأقل مع عمل بعض التمارين الرياضية.

البصل والقروح:

◆ إذا كان التقرح عاديًا فإن لبـخة من شرائح البصل المشوي تحت الرماد مفيد جدًا

◆ ومن القروح الناتجة عن النوم الطويل (قـرحة الفراش) فإن هذا النوع يعالج بمزيج من عـصيرالجزر مع ثمانيـة أضعافه من مـسحوق الفحم الخشـبي حيث يترك ٢٤ ساعة حـتى يتم تخمره ثم يذري منه على التقـرح مرتين في اليـوم، وهذا مفـيد أيضًا للقـرح التتنة، مع شرب كوب عصير فاكهة + ملعقة عصير بصل يوميًا.

البصل وعلاج الحروق: رق بصلة متوسطة الحجم مع ورق الجرجير الغض مع كمـية من ورق التوت الأرضي (الفـريز)، ثم اطبخ المزيج بزيت الكتان ثم صفي المزيج وهو ساخن، ادهن بالمركيروكروم المنطقة المصابة قبل الدهن بالمزيج ببضع بقائق، ويدهن الحرق مرتين في اليوم بهذه الطريقة.

١ ـ التداوي بالثوم

والثوم منافعه كثيرة، ففيه مواد نافعة لمرض السكر وباعث للحيوانات المنوية ومقو جنسيًا وقاتل لسائر الطفيليات، ومخفف لوطأة السموم، ومدر للبول ومنقٍّ للدم، وملين ومطهر مدهش ومانع للعدوى ومزيل للتآليل وللريح ومغص المعدة، وشاف للزحار والإسهال واضطرابات الكبد والدوار وطنين الأذن وعرق النسا ومقوي عام ومفيد للغدد الصماء وخاصة الدرقية، ومخفف للبدانة ومنظم للدهن في الدم (الكولسترول)، وملين للشرايين ومساعد لعمل كرات الدم الحمراء في حمل الأوكسوجين، ومسكن للآلام الموضعية، ومفيد للمسنين الذين يشكون صعوبة في التنفس، ومقوي لعضلات القلب وشديد النفع للمصابين بالروماتيزم.

وفي الثوم بروتين وفيتامين (ث) وكبريت ويود وسيليسيوم، وهرمونات تشبه الهرمونات الجنسية، ومواد مضادة للعفونة.

يؤكل منه ثلاث فصوص مقطعة يوميًا، ويمكن إزالة رائحته بأكل بعض أوراق البقدونس أو حبات البن أو تفاحة أو ملعقة عسل نحل، والإفراط في أكله يسبب زيادة ضغط الدم ويضر الحوامل.

ويتكون الثوم من عدة عناصر ومواد هامة نذكر منها:

١ - يحتوي الثوم على مضادات حيوية مثل اليسين والجارلسين والتي لها تأثير قاتل للميكروبات العنقودية.

٢ - ألياف السليولوزية، وهي المكون الرئيسي للثوم، وتستخدم طبيًا على نطاق واسع مع مادة تسمى «اليسن» لوقاية الجسم من الجراثيم الضارة.

٣ - كبريتات الجلوكوميد Glucoside Sulfure.

٤ - الكبريت. ٥ - اليود. ٦ - السلسلات.

٧ - خليط متجانس من أكسيد الآليل.

٨ - زيوت طيارة تحتوي على مركبات كبريتية.

♦ والثوم أسمه بالعربية الفصحى «الفوم»، وقد ذكر بعض الأطباء أن للثوم أربعون فائدة طبية نذكر منها أنه:

١ - مطهر للأمعاء.

٢ - يوقف الإسهال الميكروبي ومنبه للأمعاء ومزيل لعفونة الأمعاء أيضًا.

٣ - يستخدم شرجيًا لإيقاف الدوسنتاريا.

٤ - مفيد للأعصاب، ومنبه للدورة الدموية، ومنشط لحركة القلب، وعلاج لتصلب الشرايين.

٥ - يخفف المغص الكلوي، وإضافته للبن الرايب أو الزبادي مفيد في إزالة حصى الكلى وخاصة مع إضافة البقدونس وعصير الليمون وزيت الزيتون.

٦ - منعش ومفيد في أنواع الربو والكحة وعلاج أمراض الجهاز التنفسي.



٧ـ يخفض ضغط الدم ويمنع تصلب الشرايين.

٨ـ يستخدم كدهان لعلاج الروماتيزم والنقرس واللمباجو.

٩ـ وحديثًا استخدم في علاج التيفود دواء مستخلص من الثوم باسم الأنيودول Anyodole.

١٠ـ زيوته وعصارته لها تأثير قاتل على كثير من الميكروبات، وهو قاتل للديدان الدبوسية Oxyureus.

وسوف نتناول بالتفصيل طرق استخدام الثوم في علاج هذه الأمراض واستخداماته الظاهرية.

استخدامات الثوم العلاجية:

الثوم والسرطان:

♦ في جامعة هارفارد الأمريكية أثبتت التجارب العلمية أن الأورام السرطانية لا تنمو إلا في وجود مادة تسمى أحادي فوسفات الجوانزين الدائري (Cyclic Guaani Sine Mono Phossphate).

وقد ثبت أن بعض النباتات تمنع تكوين هذه المادة ومن هذه النباتات القرنبيط والخيار والقثاء والبصل والجزر، ولكن وجدوا أن خلاصة الثوم أكثر المواد عرقلة وإيقافًا لنمو هذه المادة، مما جعل الثوم يقترن في كل الأبحاث بالأورام السرطانية في الأبحاث الحديثة.

◆ ولمرضى السرطان نصيحتـان: تناول الثوم على الريق بمضغه أو بلعه، وذلك بأخذ ٥ فصوص ثوم مضغًا أو تثقب بعود خشب إن لم يستطع المريض مـضغهـا، والإكثار من تناول الجـزر طعامًا وعصـيرًا وتواجده في السلطة بـاستمرار، ويمكـن تحليته بعـسل النحل فإن في كلاهما الثوم والجزر مواد قاتلة لخلايا السرطان بإذن الله.

الثوم والسل الرئوي: تفرم ٣ فصوص ثوم في كوب حليب محلى بعسل النحل + ١٠ قطرات زيت حـبة البركة، ويؤخـذ الجميع على الريق مع استنشاق بخار الثوم مـساءً وذلك بتقطيع ١٠ فصوص ثوم في لتر من الماء مع إضـافة بعض الملح ويستنشق البخـار أثناء الغليان قبل النوم.

الثوم لأمراض المعدة والأمعاء المختلفة:

لتطهير المعدة: بلع فصين ثوم يوميًا على الريق بعد ثقـبهما بعود خشب رفيع، ثم يشـرب كوب مغلي الشمر مـحلى بالعسل مرة في الأسبوع على الأقل.

ولعلاج الأميبيا والدسنتاريا: يؤخذ فص ثوم بعد ثقبه أو تقطيعه لمدة أسبوع مع تناول ملعقة زيت زيتون.

ولعسر الهضم والمغص والغازات: يشرب كـوب عصـير كمـثرى مضاف إليه (٣) فصوص ثوم قبل النوم، وأثناء الإحساس بالمغص أو

عسر الهضم تدهن البطن بيت الثوم وزيت الزيتون بمقادرين متساويين.

والثوم ملين للأمعاء وذلك بتناول فص ثوم على الريق بعد ثقبه كما قلنا.

ولتطهير الأمعاء من الديدان: للديدان الدبوسية (الشعيرية) للكبار أكل عدد ٥ فصوص ثوم على الريق لمدة ثلاثة أيام، ولا يتم تناول الطعام إلا بعد ساعة من تناول الثوم، ثم تؤخذ شربة زيت الخروع في اليوم الرابع.

- أما للأطفال يغلى ثلاث فصوص ثوم مقطعة أو مفرومة على فنجان حليب ويشربه الطفل على الريق، يلي ذلك عمل حقنه شرجية دافئة بمغلي مفروم الثوم في الماء بعد تصفيته فإنه قاتل للديدان ويخرجها مع البراز.

- ويستخدم الثوم أيضًا لقتل الدودة الشريطية، وذلك بغلي رأس من الثوم المقشر في كوب كبير من الماء لمدة ٢٠ دقيقة، ويشرب هذا المغلي بعد تصفيته على الريق لمدة ثلاثة أيام ويمتنع عن الطعام حتى وقت الظهيرة.

- يعتبر شراب عصير الثوم قاتل للديدان وذلك بأخذ ٥٠٠جرام من الثوم بعد فرمه، ويضاف إليه لتر ماء مغلي، يترك فيه الثوم لمدة

ساعة مع إضافة كيلو سكر، يؤخذ من هذا الخليط ٢-٣ ملعقة كبيرة على الريق قبل الإفطار.

طريقة استخدام الثوم في علاج السموم:

- يؤخذ فنجان صغير من طحينة الحبة السوداء، ويتم غليه في كوب كبير من الماء، ثم يحلى بفنجان من عسل النحل، ويضاف إليه بعد ذلك (٥) فصوص ثوم مهروس، يشرب الجميع مرة واحدة فورًا لإيقاف تأثير السم وإيطال مفعوله، يكرر هذا الأمر مرة صباحًا وأخرى ومساءًا.

- وإذا كان السم من لدغة ثعبان يدهن مكان اللدغة بزيت الثوم.

- وإذا كان السم عن طريق مشروب تدهن المعدة بزيت الثوم من الخارج.

- وأيضًا من المفيد إضافة عدد ٢ ملعقة كبيرة من عصير الثوم إلى كوب من اللبن الحليب ويضاف إليه قدر من السمن البقري لإيقاف تأثير الثوم على جدر المعدة وتقليل امتصاصه.

الثوم والقروح المتعفنة: في حالة القروح المتعفنة والتي قد تؤدي إلي الغرغرينا وبتر العضو المصاب، يؤخذ قدر من الثوم ويدق جيدًا حتى يصير مرهمًا ويدهن به العضو المصاب، قد يؤدي ذلك إلى ألم شديد ولكنه أفضل من البتر أو آلام العلاج الطويل، فالثوم فائدته

عظيمة في قتل البكتريا والميكروبات والجراثيم، كما يمكن تطهير الجرح بماء ساخن مضاف إليه مهروس الثوم.

ولعلاج أمراض الكلى: يؤخذ (٣) فصوص ثوم + قدر فنجان من ورق البقدونس + ٢ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون + ٢ ملعقة من عصير الليمون، يغلى الجميع في كوب كبير من الماء ويشرب على الريق.

الثوم لعلاج التيفود والطاعون والإيدز والأوبئة:

للتيفود: (٥) فصوص ثوم تقطع وتضاف إلى كوب حليب ساخن وتحلى بالعسل وتشرب قبل النوم، مع دهن أطراف المريض وعموده الفقري بزيت الثوم ممزوجًا بزيت الزيتون، وفي الصباح يستنشق بخار الثوم (تقدم شرحنا لطريقة التحضير).

🕮 والثوم سلاح فتاك ضد الطاعون والسرطان والإيدز وغيرها من الأوبئة والفيروسات المعدية، ولذلك تعمل الخلطة الآتية للوقاية: (٣) فصوص ثوم كبيرة تهرس في فنجان من عسل النحل ويؤكل في الصباح بخبز القمح الغير مقشور (خبز القمح بالردة) فإن ذلك يقوي الجهاز المناعي ويساعد على القوة والصمود لهذه الأوبئة والأمراض.

ـ وكذلك أخذ (٣) فصوص ثوم كبيرة تقطع وتضاف إلى كوب مغلي حبة البركة وتحلى بعسل النحل، فإن ذلك مفيد أيضًا.



ولإذابة الكولسترول في الدم: داوم على إضافة فصين كبيرين من الثوم يوميًا إلى طبق السلطة أثناء الغذاء.

ولمنع تصلب الشرايين:

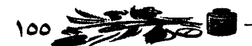
♦ يؤخذ عـدد (٢) فص ثوم على الريق (يمكن استبـداله بعدد ٢ حبـة توميكس بلس) يعقبـه شرب كوب مغلـي النعناع محلى بسكر النبات مضاف إليه عدد (٥) قطرات من زيت حبة البركة.

♦ أو إضافة عدد (٣) قطرات من العنبر على أي مشروب ساخن، فإن ذلك يمنع تصلب الشرايين بإذن الله.

الثوم وعلاج الأعصاب: اشرب كوب حليب لبن ساخن مضاف إليه (٣) قطرات من العنبر، وابلع أثناء شرب الحليب عدد (٢) فص ثوم مقطع وذلك على الريق، فإن ذلك يقوي الأعـصاب ويزيل الاكتئاب والتوتر ويبعث على الهدوء.

♦ ولهدوء الأعصـاب ينقع بعض التمر بعد تقطيعـه وتخليصه من النوى في كـوب ماء ويـشرب على الريق عـدد ٢ فص ثوم مـقطع أو مفروم، وهو مفيد للأطفال العصبيين مع مراعاة تقليل المقادير.

♦ وكـذلك تناول كوب زبادي علـيه ملعـقة عـسل نحل كـبيـرة مهروس فيه عدد (٢) فص ثوم، وهو مفيد أيضًا لمرضى السكر.



الثوم للزكام والروماتيزم:

◆ بلع فص ثوم مقطع مع كل وجبة مع شـرب الليمونادة مضاف إليها عصير الثوم مع استنشاق بخار الثوم.

وللروماتيزم: تدق رأس ثوم كاملة بعد تقشيرها وتعجن في فنجان عسل نحل مـضاف إليه ملعـقة طحينة حبـة البركة، ويخلط الجـميع وتعـمل من الخليط لبـخة توضع على مكـان الألم قبل النوم وحـتى الصباح، ويكرر هذا العمل من ٢-٣ مرات يتم الشفاء بإذن الله.

ولعلاج الثعلبة: يحلق مكان الإصابة وتدلك بقطعـة من الصوف والماء الساخن ثم تجفف وتدهن بمزيج من: (٣) فصوص ثوم + ١/٤ ملعقـة ملح ناعم يدق، الجميع لعمل مـرهم يدهن به مكان الإصابة ليـــلاً وينظف صبـــاحًـا ثم يدلك بـزيت الزيتـون ويتـــرك طوال النهار، وتكرر هذه العملية من ٣-٥ يوم، فإن الشعر ينبت من جديد بإذن الله تعالى.

◆ ولكي تنعم بشعـر نظيف وناعم قم بإذابة قطعة من الشـبه في مــاء ساخن واغـسل بهذا المـاء ودلك به فروة الرأس ثم بعـد ذلك تدلك فروة الرأس بمزيج من زيت الزيتون ومهروس الثوم لمدة ثلاث أيام متتالية.



الثوم والقوة الجنسية: يدق رأس الثوم بعد تنظيفها حتى تصبح كالمرهم، ويسوى في فنجان من زيت الزيتون على نار هادئة حتى يصفر لونه ويعبأ في برطمان زجاج، وعند الحاجة يدهن بهذا الزيت العانة بمساج دائري ولا يغسل إلا بعد مرور ساعة.

الثوم وعلاج الأسنان:

لتقوية اللثة والأسنان: تدلك بمعجون الثوم جيدًا قبل النوم ثم المضمضة بماء مغلي البقدونس أو النعناع، أو بماء ساخن مضاف إليه ماء الكولونيا وخاصة بلافندر فإنه يساعد على تطييب رائحة الفم.

ولآلام الأسنان: يسخن فص ثوم ويوضع على مكان الألم، أو مضغ فصين ثوم، فإن ذلك يسكن الألم ويقضي على الجراثيم المسببة للالتهابات.

الثوم لعلاج البواسير: يدق الثوم حتى يصير مرهمًا، تذاب قطعة من دهن الحيوان (ضأن أو غيره) ثم يضاف إليها الثوم نيئًا يحذر إدخاله النار ثم يعمل للمصاب حمام ماء ساخن لمدة ١٠ دقائق يجلس فيه ثم تدلك البواسير من الداخل بمزيج الثوم والدهن، وتكرر هذه العملية حتى يزال البواسير بإذن الله.



استخدامات الثوم الظاهرية:

♦ يستخدم كمرهم، يخلط جزئين من زيت الكافور مع جزء من الثوم الناعم (ملعقتين زيت الكافور إلى فص ثوم كبير)، ويدلك به آلام الروماتيزم والعمود الفقري، يستخدم في علاج لدغ الحشرات بمسح مكان اللدغة بأجزاء من فصوص الثوم المهروس أو بعصير الثوم.

♦ ويمكن وضع كميات من فصوص الثوم في أماكن تخزين الفاكهة والخضار، فإنه يحفظها من التلف والتعفن.

ويستخدم كمطهر للجروح والقروح كالآتي:

١ - ١٠% عصارة ثوم + ٣% كحول نقي، تضاف إلى ٨٧% ماء نقي.

٢ - ٣٠ جرام ثوم تمزج مع ١/٢ لتر خل، وتنقع لمدة ١٠ أيام.





القسم الخامس

بعض الأعشاب الطبية للوقاية والعلاج.

حمام بعض الأعشاب الطبية.

وصفات الطب البديل لعلاج الزكام.

علاج الربو بالأعشاب.

نباتات وأعشاب طارده للديدان.

رجيم الأعشاب.

معجزات العلاج بالماء «تجارب طبية».

نصائح لعلاج (ضغط الدم ـ تصلب الشرايين ـ تنشيط البنكرياس.
ـ تنشيط القوة الجنسية).





القسم الخامس

بعض الأعشاب الطبية للوقاية والعلاج

رغم التقدم العلمي الكبير الذي يشهده العالم الآن في مختلف أوجه الحياة وخاصة في مجال تصنيع الأدوية وتزايد الآثار الجانبية الناتجة عن تناول جرعات كبيرة من هذه الأدوية أصبح كثير منا يفضل اللجوء إلى الأعشاب الطبية الطبيعية في محاولة منا لنرحم أجسادنا من هذا الكم الهائل من الكيميائيات، وسوف نذكر فيما يلي بعض الأعشاب الطبيعية وفوائدها وطرق استعمالها، ومنها:

١ - *القرنفل:* وهو يقوي المعدة والقلب والكبد ويساعد على الهضم ويقوي اللثة والدماغ ويطيب النكهة ويذهب غشاوة البصر، يقطع سلس البول، ويزيل الخفقان إذا استعمل مع العسل والخل، وهو مطهر ومخدر للآلام والقروح ويدر الطمث وضد ضعف المعدة وضعف البصر والسمع وهبوط القوى، ويستعمل كمهدئ وملطف إذا حلي بالعسل، ويزيل الوحشة والوسواس ويمنع الغثيان والقيء.

٢ - *الحلبة:* ومن فوائدها تليين الحلق والمعدة وأمراض الصدر والسعال والربو والمغص والضعف الجنسي وفقر الدم وضعف البنية ووجع الرحم إذا طبخ دقيقها في الماء وجلست فيه المرأة،



وتعطى للفتيات في سن البلوغ لتنشيط الطمث وتعالج الإمساك بخلطها بالعسل.

٣ - الزنجبيل: وهو معين على الهضم والجماع ومقوي للقلب، مطهر ومضاد للحمى، ماؤه المقطر من الأدوية الجيدة لأمراض العين ولتوسيع الأوعية الدموية، ولزيادة العرق والشعور بالدفئ ولتلطيف الحرارة ويستخدم في الطبخ كفيتامين، وهو مقيد لأمراض الصدر والروماتيزم وبحة الصوت والبرد الشديد (نزلات البرد)، ويعتبر علاجًا رئيسيًا للطاعون، إما منقوع أو مغلي ثم يحلى بالعسل ويشرب قبل الأكل.

٤ - القرفة: لتنشيط الدورة الدموية إذا خلطت بالعسل، وتنفع نزلات البرد والسعال، ولعسر البول وتساعد على الهضم وتنقي الصدر وتفتح سدد الكبد وتفيد في تلبك المعدة، وتسكن البواسير وتمنع الخفقان وتجلو الصدر وتنفع في الربو والزكام والسعال بعد غليها ثم تحلى بالعسل.

٥ - الشمر: ثبت أنه يحتوي على فيتامين (أ، ب، ج) والكالسيوم والفسفور والحديد والكبريت والبوتاسيوم، وفيه خلاصة عطرية فوائد للتقوية العامة ولادرار الحليب ويهدئ التشنج ويعط للأطفال كمهدئ يساعدهم على النوم، يستعمل ضد السعال والربو وذلك بغليه مع



الحلبة والبابونج واليانسون بنسب متساوية، ويقطع البلغم لدى الصغار والكبار ويستعمل لتقوية العظام بغلي ملعقة صغيرة في كوب ماء ثم تصفيتها وشربها، وهو ينبه الغدد الجنسية ويطرد الدود من الأمعاء ويفيد في حالات الصداع والدوخة؛ وذلك بإضافة ملعقة صغيرة لكأس من الماء بعد غليها فينقع لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بعد الأكل مع تحليته بعسل النحل.

٦ - *الينسون:* وهو فعال لتسكين المغص وتنشيط الهضم وإدرار البول وإزالة انتفاخ البطن وإزالة أمراض الصدر والحلق والسعال وطرد الريح من البطن، مهدئ عصبي خفيف، يدر اللبن ويسكن الصداع، يعطى للأطفال لطرد الغازات وتخفيف حدة بكائهم، يغلى بذره ثم يصفى ويشرب إلى أضيف إليه الشمر وعسل النحل، فإن فوائده في هذه الحالة تكون عظيمة.

٧ - *البابونج:* يعالج المغص ورمل الكلى وحرقان البول ويفيد في التهابات المثانة ومغص الرحم أثناء دورة الحيض والنفاس، يعالج التهاب اللوزتين والحنجرة وبحة الصوت إذا تغرغر به، ولعلاج العيون المصابة بالرمد، فعال للجروح والقروح إذا غسل أو مسح به مغليًا الأماكن المذكورة.

◆ تضاف نصف ملعقة منه لكل فنجان ماء ساخن، ويترك لمدة خمس دقائق ثم يصفى ويحلى بالعسل ويشرب.



٨ ـ *الكمون:* يعالج التهـابات العيون ويهدئ من تهيـجها وذلك باستعماله بعـد غليه وغسل العين به، ولآلام الطمث والمغص المعدي ويستعمل لطرد الرياح ومحاربة السمنة وذلك بنقع قليل منه في كوب ماء مغلي مع ليمونة مقطعة حلقات ويترك طوال الليل ثم يشرب الماء في الصباح على الريق.

٩ ـ *الزعتر:* وهو صيدلية كاملة للبرد والالتهابات، حيث يحتوي على مادة (البيـتادين) و(الثميـول) وهو بذلك يعمل كمضـاد حيوي لبعض ميكروبات الجهاز التنفسي العلوي والسفلي، وخاصة عند كبار السن فضـلاً عن فوائد فيتـامين (سي) الطبيعي لتقـوية المناعة وزيادة القدرة على طرد الميكروبات البسيطة التي تصاحب نوبات البرد.

حمام بعض الأعشاب الطبية

١ ـ *حمام عشب البابونج:* إن حمام البابونج يرطب الجلد وينعشه ويعتـبر من أفضل المسكنات لآلام المفـاصل وذلك بإضافة كمـية من شاي البـابونج قدر فنجان أو أكثـر إلى ماء الحمام الدافئ، كـما أنه يصبغ الشعر البني الباهت بلـون ذهبي جذاب حيث يشطف به الشعر بعد غسله بالشامبو.

وتقول خـبيـرة التجمـيل الأمريكيـة (جورجـيت كلينجر) فـإنها تستخدم البابونج مع زبائنها لما يتـميز به من قدرة فائقة على تنظيف

عميق للبشـرة واقتلاع ما بها من رواسب دهنية وأتربة، كـما يساعد على التخلص من الرؤوس السوداء بالبشرة الدهنية أو حب الشباب، وذلك بعمل حمام بخار للوجـه وذلك بوضع كمية من زهر البابونج في وعاء به ماء مغلي وتعرض بشرة الـوجه للبخار الصاعد من الإناء مع لف منشقة على الرأس وإغلاق العـينين أثناء عمل هذا الحمام ثم يشطف الوجه بالماء العادي ويجفف، ويراعى عـدم التعرض لتيارات الهواء الباردة.

◆ وقد وجـد أن دهان مناطق الجلد في الوجه واليـدين والقدمين بشاي البابونـنج يجعل الذباب والناموس وغيرهـا من الحشرات التي تنتشر في فصل الصيف تتجنب ملامسة هذه المناطق.

٢ ـ حمام الزنجبيل: يقول الله في كتابه العزيز: ﴿وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنجَبِيلًا﴾ (الإنسان: ١٧).

ولعمل حـمام زنجبيل بإضـافة ملعقـة كبيرة من البـودرة إلى ماء الحـمـام الدافئ، وهو يعـمل على تـدفق الدم في الدورة الدمـوية ويدفئ الجسـم ويسكن آلام العضـلات والمفاصل ويزيل مـا بها من تقلصـات، ويداوي التـقرحـات، وينصح بعـد عـمل هذا الحـمـام بالتوجه مباشرة إلى الفراش.



وصفات الطب البديل لعلاج الزكام

يقول الأطباء العرب القدامى لعلاج الزكام الآتي:

١ - يستخدم لبخ البصل بعد تثبيتها في مؤخرة الرأس في تخفيف حدة الزكام.

٢ - تستخدم أوراق النعناع بوضعها فوق الموقد لكي تنتشر رائحته أو المواد الفعالة به (زيوت المنتول الطيارة)، وبالتالي فهي تختلط بالهواء أثناء التنفس.

٣ - إذا شوي الجوز بقشره وأكل منه المصاب بالبرد والسعال فإنه يشفى سريعًا.

٤ - ينفع طحينة حبة البركة في زيت الزيتون ويقطر منها في الأنف ثلاث مرات في اليوم فإنها تشفى من الزكام والسعال المصاحب له.

٥ - في حالة الزكام الناتج عن الحساسية يكون العلاج بتناول ملعقة كبيرة من عسل النحل بشهده بعد كل وجبة إضافة إلى أخذ ملعقة كبيرة أيضًا يضاف إلى كوب من الماء كل مساء قبل النوم.

٦ - قبل موعد الإصابة إذا كان يعرفه المصاب في وقت من السنة فإنه قبله بأسبوعين يجب تناول المريض ملعقتين صغيرتين من عسل النحل مع ملعقتين من خل التفاح في كوب ماء، وذلك في الصباح وقبل الإفطار، وفي المساء قبل النوم. ويستمر على ذلك طيلة الأيام المنتظر الإصابة بالبرد فيها.



◆ أما ما يقوله الطب الحديث، فإن الزكام يرجع إلى:

١ - تغير الطقس وعدم مقاومة الجسم نتيجة إصابته بالأمراض أو نتيجة الإجهاد الجسماني والعصبي.

٢ - ضعف مقاومة الجسم نتيجة إصابته بالأمراض أو نتيجة الإجهاد الجسماني والعصبي.

٣ - وجود حالة مرض بالأنف أو خلف الأنف أو التهاب الجيوب الأنفية.

٤ - يساعد على الإصابة المتكررة بالزكام حساسية الغشاء المخاطي الأنفي، وللوقاية يجب الابتعاد أو الاختلاط بمرضى الزكام وتجنب التيارات الباردة.

علاج الربو بالأعشاب

هناك مجموعة من الأعشاب تستخدم معًا تسمى الوصفة السحرية أو مجموعة الأعشاب الكريمة للحد من نوبات الربو، وتتكون هذه المجموعة من: الشمر - البردقوش - البابونج - النعناع - الكمون - الزعتر البري . . وذلك لاستخدامها كمستحضر.

ويتم عمل الخلطة بحيث تطحن مقادير متساوية من هذه الأعشاب وتحفظ في برطمان من الزجاج بعد طحنها طحنًا متوسطًا ثم توضع في الثلاجة حتى لا تنال منها السوس . . ولعمل الجرعة العلاجية تؤخذ ملعقة كبيرة من الخلوط الذهبي إن صحت التسمية في كوب

زجـاجي وتحلى بقليل من عـسل النحل النقي، ويصب عـليهـا الماء الساخن لدرجة الغليان وتقلب جـيدًا وتغطى بطبق ثم تشرب بعد أن تهدأ درجة حرارتها نسبيًا، وذلك بمعدل مرة بعد الإفطار مباشرة ومرة بعد العشاء أو عند الرغبة في النوم ليلاً.

نباتات وأعشاب طاردة للديدان

تتميـز المستحضـرات النباتية والأعشـاب المستخدمة للـقضاء على الديدان بأنها لا يكون لهـا أي ضرر على الجسم أو خلاياه وأعـضائه وفي هذه النباتات:

قشر الرمان. وثمار الحنظل، وهي نباتات قد اسـتخدمهـا قدماء المصريين كثـيرًا لقتل الديدان بفاعليـة كبيرة وخاصـة ديدان الأمعاء، وقد وجد أن الترمس أيضـًا له فعاليـة كبيرة في قتل الدودة الشريطية وطردها من الجـسم، وهو في ذلك يشـبه مـادة (الأريكولين) الشبـه قلوية. وبعض النبـاتات أيضًا تقلل من حـركة الديدان وتقلصـها مما يؤدي إلى شلل قوتها وعـدم قدرتها على الحركة مثل نبـات الكسبرة والتيليو وبذور ثمار المانجو والكركـديه، وقد وجد أن لبعض النباتات تأثير منهج لدودة الاسكارس مما يسهل إنفصـالها عن جدران الأمعاء وطردها للخارج، ومن هذه النباتات الثوم والحلبة والخله.



رجيم الأعشاب

في رأينا الشخصي أن استخدام الوصفات والنباتات والأعشاب الطبية للتخلص من الوزن الزائد لا يفيد كثيرًا ما لم يتم الالتزام الكامل بالنظام الغذائي المحدد مع ممارسة الرياضة المناسبة وبانتظام، وهناك وصفات شعبية شهيرة للتخلص من الوزن الزائد منها:

- شرب خل التفاح قبل الطعام لتقليل الشهية.
- تناول الترمس الجاف مع الماء الدافئ على الريق لإزالة الإحساس بالجوع طوال اليوم.
- تناول أعشاب الشاي الهندي (الزهرات) للتخلص من الإمساك والتقليل من المواد الدهنية في الأمعاء.

◆ ***قواعد بسيطة للتخلص من السمنة:***

ورجيم الأعشاب يتكون من مجموعة منتقاة من الزهور والأعشاب الطبيعية، يتم عملها كمشروب ساخن أو بارد بعد غليها في الماء، وهي تتكون من:

(الميرمية - الكزبرة - الشمر - الينسون - الشبت - الكرفس - والنعناع البستاني - الراوند - الترمس - الشيكوريا - الراند - الحلفا - القطونة البيضاء - ورجل الأسد).



وهذه الأعشاب الطبيعية تقوم بتقليل الشهية وتنظيم الهضم كما تساعد على إمتلاء الأمعاء والإحساس بالشبع، كذلك تنظيم عمل إفرازات الغدة الدرقية وتنشيط عملية إزالة الغازات مع الأمعاء وإدرار البول الناتج عن احتراق المواد الدهنية، وتؤدي إلى جعل الجسم رشيقًا وتساعد على تقليل الوزن.

◆ ويؤخذ في الاعتبار عدم تناول الدهون والسكريات واتباع نظام غذائي معين بجانب تناول هذه الأعشاب.

الوصفة السحرية لإنقاص وزنك ٣ كيلو جرامات شهريًا:

ويراعى فيها تمامًا مرضى السكر وضغط الدم والكبد والروماتيزم، أي تستخدم دون التعرض لمتاعب صحية.

يؤخذ نسب متساوية من كل من: (البلح الكابلي الهندي - جذور الروند الصيني - الشمر - السلامكي) وبعد نزع بذور البلح الكابلي تطحن المكونات طحنًا متوسطًا ما عدى الراوند الصيني فيطحن جيدًا ليصبح كالبودرة، تخلط المكونات وتحفظ في وعاء محكم الغلق وتوضع أسفل الثلاجة حتى لا يصيبها السوس، ويتم تناولها كالآتي:

١ - الأسبوع الأول - توضع ملعقة من الطحين في كوب زجاجي ويصب عليها الماء المغلي فورًا ويقلب المخلوط جيدًا ويحلى بملعقة عسل نحل ويغطى لمدة عشر دقائق ثم يشرب عد وجبة الإفطار مباشرة، ثم تكرر نفس الجرعة قبل النوم.



٢ - **الأسبوع الثاني** - يكرر نفس العلاج وبنفس الكميات ولكن مرة بعد الإفطار وأخرى بعد الغذاء والثالثة بعد العشاء، مع ملاحظة أنه قد يحدث عرض بسيط كالإسهال بدرجة خفيفة، إذا حدث ذلك تقلل الكمية حتى يزول العرض، كما أن الوصفة مفيدة في تخفيف نسبة الكوليسترول في الدم.

ويستمر طريقة العلاج حتى نهاية الشهر لتتحقق النتيجة.

معجزات العلاج بالماء

أثبتت التجارب الطبية التي قامت بها الجمعية اليابانية لشئون الأمراض أن العلاج بالماء أثبت فعالية بلغت نسبة النجاح فيها ١٠٠٪ في بعض الأمراض المزمنة مثل:

١ - وجع الرأس - ضغط الدم - فقر الدم (الأنيميا) - وجع المفاصل - الصرع - البدانة وخفقان القلب.

٢ - السعال - الالتهاب الشعبي - الربو - السل.

٣ - التهاب السحايا وأي مرض آخر له علاقة بالبول والكبد.

٤ - فرط الحموضة - التهاب المعدة - الدوزنطاريا - الإمساك - البواسير - البول السكري.

٥ - أي مرض له علاقة بالعين والأنف والحنجرة.

٦ - عدم انتظام الدورة الشهرية لدى النساء.



طرق العلاج:

١ ـ عند قيامك لصلاة الفجر اشرب ٤ كؤوس من الماء على المعدة الفارغة وامتنع عن تناول الطعام لمدة ٤٥ دقيقة.

٢ ـ بعد انقضاء فترة الـ ٤٥ دقيقة يمكنك تناول فطارك المعتاد.

٣ ـ الامتناع بعد الإفطار عن تناول أي أطعمة سائلة أو صلبة لمدة ساعتين، وهذا ينطبق علي الغذاء والعشاء.

٤ ـ بعد تناول العشاء يجب الامتناع عن تناول أي نوع من أنواع الأطعمة.

في حالة صعوبة تناول ٤ كؤوس من الماء على الريق مرة واحدة وخاصة على المسنين يمكنهم اللجوء إلى الأسلوب التدريجي في تناول الكمية، وسوف يتمكنوا بعد فترة قصيرة من شرب الكمية بالكامل مرة واحدة.

◆وقد أثبتت التجارب شفاء الأمراض المبينة أدناه بعد العلاج بالماء خلال الفترات الموضحة أمام كل منها:

١ ـ ضغط الدم	٢٠ يومًا
٢ ـ مشاكل المعدة	١٠ أيام
٣ ـ البول السكري	٣٠ يومًا
٤ ـ الإمساك	١٠ أيام
٥ ـ السرطان	٦ أشهر
٦ ـ السل	٣ أشهر

نصائح لعلاج
ضغط الدم - تصلب الشرايين
تنشيط البنكرياس - القوة الجنسية

ضغط الدم:

١ - قلل من ملح الطعام.

٢ - أكثر من عنصر البوتاسيوم في الطعام ويوجد في البطاطس واللبن الرايب منزوع الدسم والموز والمشمشم الجاف.

٣ - تناول الثوم بصورته الطبيعية أو كبسولات.

٤ - امتنع عن التدخين.

٥ - قلل من شرب القهوة.

٦ - إنقص وزنك إذا كان فوق الوزن الطبيعي.

٧ - مارس رياضة المشي لمدة ٢/١ ساعة على الأقل لتنشيط عضلة القلب.

لمنع تصلب الشرايين:

١ - تناول الجبن القريش مع زيت الذرة - النعناع - البردقوش - السلاطة الخضراء (البصل - الكرنب - الخيار - الجزر الأصفر - الثوم).

٢ - تناول شربة الخضار (فاصوليا - كوسة - بسلة - كرفس).



٣ ـ مارس رياضة المشي.

٤ ـ إنقص وزنك إلى المعدل الطبيعي.

تنشيط البنكرياس:

بتناول البصل ـ الشاي بالليمون ـ الجريب فروت ـ الكرفس ـ قشر البرتقال وعصيره ـ بلح حلايب.

للقوة الجنسية:

يؤخذ ماء ثلاث بصلات وتعصر جيدًا ويخلط قدره من عسل النحل النقي ويوضع على نار هادئة ويقلب حتى يصل لانتهاء رغوة العسل، ثم يعجن بطحينة الحبة السوداء وبذور الفجل. (ويؤخذ منه ملعقة يوميًا بعد تناول الغذاء).





القسم السادس

أهمية بعض الثمار والأعشاب:

(التمر - السرفجل - اللوز - الجوز - بذر الكتان - الزيزفون «التليو» - الحناء - حصا اللبان «أكليل الجبل» - العرقسوس)

المقدونس هذا العشب الساحر.

ختامه مسك: (التين - الزيتون)



القســم السادس
أهمية بعض الثمار والأعشاب

التمــر: يقول ربنا - سبحانه وتعالى - للسيدة مريم: ﴿ وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا (٢٥) فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا ﴾ (مريم: ٢٥-٢٦).

◆ وثمار البلح تعتبر مادة غذائية متكاملة فهي تحتوي على كربوهيدرات وبروتينات وفيتامينات وأملاح معدنية وحوالي ١٦ حامضًا أمينيًا، وهي تحتوي أيضًا على كميات جيدة من الفيتامينات الذائبة في الماء كما أنها تعتبر مصدرًا جيدًا لكل من الحديد والبوتاسيوم والنحاس والكبريت والمنجنز، وهي سريعة الهضم سهلة الامتصاص.

يقول المصطفى ﷺ : «من تصبح بسبع تمرات لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر» وأمرنا أيضًا أن نحنك فم المولود بثمرة عند ولادته، والتمر يعتبر منجمًا كاملاً من المعادن والفيتامينات والهرمونات التي تحتاجها المرأة الحامل والتي تلد والنفساء والمرضع، وتناول التمر يساعد على إنقباض الرحم وعودته إلى وضعه الطبيعي، ويزيد في رقة القلب والعطف والحنان ولين الحركة والطبع، وإرهاف الفؤاد والشعور، كما أنه يحتوي على هرمون يشبه هرمون الأوكسيتوسين،



وهو يحتـوي على تسعـة أحمـاض أمينيـة يساعد على توسـيع عنق الرحم تمهيدًا للولادة وبعد الولادة يساعد على إيقاف النزيف تدريجيًا وعلى استعادة حجم الرحم الطبيعي.

ويسـهم أيضًا هذا الهـرمون بشـكل فعـال في عمليـة إدرار اللبن للمولود، وتعمل الأمـلاح المعدنية على تهدئة الجهـاز العصبي ومنع توتره، كمـا أن التمـر له تأثير ملين على المفـاصل والأربطة، ومهم لحماية العظام والأسنان كما أنه خافض طبيعي للحرارة.

ورُوي عن رسولنا الكريم: **«أطعموا نسائكم في نفاسهن التمر فإن من كان طعامها التمر خرج وليدها حليمًا»**، ولقد كان التـمر طعام سيدتنا مريم حين ولدت سيدنا عيس عليه السلام ولو كان هناك طعام خيرًا من التمر لأطعمها الله إياه.

السفرجل: هو غني بالفيـتاميـنات (أ، ب) كما أنه يحـتوي على عناصـر الكبريت والفـسفـور والكالسيـوم والصوديـوم، وقد عـرفه الرومان والفراعنة وذكره أطباء العرب واستخدموه في العلاج.

ووصفوه بأنه مـفرح للقلب مذهب للوسواس والكسل والخـفقان وضعف الكبد، يفيـد في الصـرع وعلاج لنزلات البرد، وهو يحبس الدم والإسهال إذا أضيف إليه زهره، وإذا ضمدت به الأورام حللها، ويسكن لهـيب العطش وهو فاتح للشـهيـة، ويوصف لعلاج المـعدة

والكبد ويقوي القلب، ويفيد المصابين بسل الأمعاء والصدر والنزيف المعوي والمعدي، ويمنع القيء ويشفي من سيلان اللعاب. وبذر السفرجل يستعمل مغليًا كغسول لتشقق الجلد، وللعين في حالات الالتهاب، وللربو والسعال الديكي، ويحضر كالآتي:

١ - مقدار ملعقة كبيرة من بذور السفرجل وملعقة كبيرة من سكر النبات. يسحق جميعًا وتغلى في كوب ونصف ماء، ثم تترك حتى تبرد ويؤخذ منها ثلاث مرات في اليوم لمدة عشر أيام، وللأطفال مقدار فنجان قهوة في الصباح والمساء.

٢ - أو يغلى مقدار ٥٠ جم من الأزهار والأوراق في لتر ماء ويشرب بعد أن يبرد ويضاف إلى هذا المغلي زهرة البرتقال لعلاج الأرق وعسر الهضم والتهاب الأمعاء.

٣ - أو تقطع سفرجلة غير مقشرة إلى شرائح رقيقة وتغلى في لتر ماء حتى يبقى نصف الماء ثم يضاف إلى المغلي بمقدار ٥٠ جرام من سكر النبات ويشرب.

٤ - ولإزالة قشر الرأس تنقع بذور السفرجل في الماء ويمشط بها الشعر لمدة أثني عشر يومًا.

اللوز: وهو إما حلو أو مر وشجرته تسبه شجرة الرمان، وهو يثمر بعد ثلاث سنوات من غرسه، ويطول مكثه في الأرض.



وهو ينقي الصدر ويفتح السدد والربو بإضافة كمية مثله من سكر النبات ونصفه من الزبيب اليابس، وعمله مربى أعظم في التغذية والتسمين، وهو يصلح الكلى.

وأما المر من اللوز فلا يعادلة شيء في إزالة الأخلاط الغليظة والربو والسعال وأورام الصدر والرئة، ويفيد في علاج أمراض الكبد والطحال واليرقان بإضافة عسل النحل إليه، ويزيل قشور الرأس والقروح والحساسية ورماد شجره ينفع في حرق النار.

واللوز كما قلنا نوعان؛ حلو ومر، والمرهم الذي يستعمل في العلاج الطبي كما أنه يحتوي على نوع من السموم يسمى (حمض سيانيدرك)، وهذا يجعله نافعًا في الاستعمال الخارجي للأمراض الجلدية، واللوز يعطي الجسم طاقة حرارية كبيرة، وهو قيمة غذائية كبيرة فهو يحتوي على الدهون والكربوهيدرات والبروتينات بالإضافة إلى مجموعة الفيتامينات والأملاح.

الجوز: ونطلق عليه في مصر (عين الجمل)، وهو فاتح للشهية ويزيل الحمى ويمنع العرق الكثير بالجسم، ويمد الجسم بقدر كبير من السعرات الحرارية والطاقة، والجوز يحتوي على قدر كاف من فيتامين (ب المركب)، وفيتامين (أ)، وفيتامين (ج) بالإضافة إلي الأملاح والأحماض التي تعطي الجوز خواصه الطبية والغذائية.

ويستعمل مغلي قشر الجوز لفتح الشهية للطعام، ومغلي ورقه مفيد في حالات الحمى بعمل كمادات، كما أنه مفيد في حالات التهاب الجفون وهو يستعمل أيضًا كمقوي للشعر وذلك بتدليك فروة الرأس والشعر بمنقوع الأوراق، وهو يكسب العشر لمعانًا ونعومة لا تقارن، كما أنه يستخدم أيضًا كدهان ضد الأمراض الجلدية والهرش والقروح.

بذر الكتان: وقوته قريبة من قوة الحلبة وهو منضج ومسكن للآلام والأوجاع، وهو مع التين مفيد لتضميد الكلف والبثور ويمنع تشقق الأظافر إذا خلط بمثله عسل نحل، وهو يلين الأورام الحارة والأورام حول الأذن، وينفع في حالات التشنج إذا خلط بشمع العسل، ودخانه ينفع في الزكام والسعال البلغمي خاصة إذا كان محمص وهو ينفع في قروح المثانة والكلى، وطبيخه إذا خلط بدهن الورد عظمت منفعته في قروح الأمعاء.

الزيزفون «التليو»: شجرة الزيزفون ضخمة لها أنواع كثيرة لا فرق بينها من الوجهة الطبية، أوراقها كبيرة مسننة وتحتوي الأوراق على زيت طيار ومواد هلامية مع مادة السابونين المعروفة والمضادة للتشنجات، ويصنع من أزهار الزيزفون مستحلب مفيد ونافع للصدر فيسكن السعال ويثير إفراز العرق فتنخفض درجة الحرارة.



ويسهل التنفس، ويزيل الصداع والزكام . . ويجهز المستحلب بإضافة فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان إلى ملعقة صغير من الأزهار، ويحلى بسكر النبات ويشرب ساخنًا مقدار فنجانين أو ثلاثة في اليوم، وهذا المستحلب مقوي ومهدئ للأعصاب، ويستعمل مسحوق فحم الزيزفون لعلاج عفونة الأمعاء وإمتصاص الغازات والسموم منها وذلك بمقدار ملعقة صغيرة من مسحوق الفحم صباحًا ومساءًا مع استعمال ملين لإخراج الفحم وما علق به من سموم وغازات، كما أن مسحوق الفحم للزيزفون يستخدم من الظاهر لعلاج القروح الجلدية.

الحنـاء: ويطلق عليها المصريون «الحنة»، وهي من النباتات التي تربعت على عرش الجمال منذ استخدمها قدماء المصريين وحتى الآن، ويوجد منها أصناف كثيرة مثل البلدي والشامي والبغدادي، والحناء البلدي هي أغنى هذه الأنواع بالمواد الملونة والقابضة المعروفة باسم التانين، وهي محصول معمر وأورقاها تسبه أوراق الزيتون لكنها أكثر طولاً ولونها أخضر مع بني، والحناء لها استعمالات طبية كثيرة منها:

١ ـ في الصداع: فقد استخدم قدماء المصريين عجينتها على الجبهة لعلاج الصداع، وكذلك استنشقوا أزهارها العطرية الجميلة، وقد

استعملها النبي ﷺ لهذا الغرض وأوصى بها أصحابه، وإذا عجنت الحناء بالخل وضمدت بها الجبهة كان ذلك أنفع في تسكين الصداع.

٢ ـ في الصباغة: وتستخدم الحناء أيضًا في الصباغة حيث تدخل في عملية صباغة ودبغ الجلود لما فيها من مواد ملونة وقابضة.

٣ ـ في التجميل: استخدها قدماء المصريين في تلوين الشعر، ولا تزال هذه الطريقة شائعة في بلادنا حتى الآن، وإذا وضعت الحناء على الشعر الأبيض أكسبته لونًا أحمرًا مثل لون الجزر، أما الشعر الأسود فإنها تعطيه لونًا أحمرًا غامقًا.

وقد أثبتت الأبحاث التي أجريت في المركز القومي للبحوث أن الحناء لها فوائد عظيمة للشعر والجلد وليس لها آثار جانبية كالتي تحدثها المواد الكيماوية، لذا أصبح استخدامها شائعًا في مستحضرات التجميل، وقد ثبت أن الحناء إذا وضعت على الرأس لفترة طويلة بعد تخمرها فإن المواد القابضة المطهرة الموجودة بها تعمل على تنقية فروة الرأس من الميكروبات والطفيليات ومن الإفرازات الزائدة للدهون، كما تفيد في القضاء على قشر الشعر والتهاب فروة الرأس وتقليل إفراز العرق، وعند استخدام الحناء في صباغة الشعر يجب استعمالها في وسط حمض لأن مادة (اللوزون) الملونة لا تصبغ في الوسط القلوي ولهذا يفضل استخدام الحناء بالخل أو الليمون.



وهكذا تحتل الحناء مكانة كبرى في العلاج والتجميل، ويفضلها الكثير على المستحضرات الكيماوية.

حصا لبان .. «أكليل الجبل»: وهو نبات عشبي وأوراقه ضيقة طولية مبرومة بشدة من طرفها، سطحها الأعلى أخضر غامق براق منقط بنقط صفراء ذهبية أو بيضاء فضية، والنبات ذو رائحة زكية مفضلة تشبه رائحة الكافور وعطره أكثر انتعاشًا، ويرمز به الفرنجة إلى الأمانة.

ويستخدم طبيًا أوراقه وأزهاره لأحتوائها على زيت طيار مع «التربنتين» ومواد قابضة ومسكنة للتشنجات، مواد مدرة للبول والصفراء والحيض ومواد أخرى منشطة للأعصاب.

ويستعمل مستحلب نبات أكليل الجبل في علاج حصاة البول وإنحباسه والمغص الكلوي وضعف الأعصاب، وهونافع للتشنجات مفيد للسعال والربو وخفقان القلب والكآبة والأرق، قاتل للطفيليات ومنظم للحيض وينفع في السيلان الأبيض وأمراض البشرة وهو مقوي لكرات الدم الحمراء للمصابين بفقر الدم، منشط لعمل الكبد والمرارة، ينشط الذاكرة والمعدة ويزيل طنين الأذن.

ويحضر مستحلبه بإضافة ملعقة صغيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان ويشرب منه فنجان واحد مرتين في اليوم كما أن الأوراق تستخدم كلبخة لعلاج التواء المفاصل.



العرقسوس: هو نبات شجري معمر ينبت في كثير من بقاع العالم، وكان قدماء المصريين يستخدمونه بنقع جذوره في الماء، وتشير الكتب الطبية إلى أن العرقسوس يحتوي على المواد التالية: البوتاسيوم والكالسيوم ومواد شبيهة بالهرمونات الجنسية. وعام ١٩٥٥ تقريبًا تم فصل مركب (سيثرويدي) أو حمض الجلسرهيزيك Glycyrrhysic من جذور نبات العرقسوس وهو يشبه في تركيبته الكورتيزون المعروف إلا أنه يتميز عنه بخلوه من الآثار الجانبية المعروفة للكورتيزون.

وقد ورد وصفه في كثير من الكتب والآثار القديمة، فقد قال عنه ابن سينا أنه شراب يفيد في علاج الحنجرة والقصبة الهوائية، وفي علاج الاضطرابات الهضمية ويساعد على الحمية، وفي الطب القديم عرفت جذور العرقسوس عند البابليين كعنصر مقوي للجسم ومناعته وعرفه قدماء المصريين والرومان والعرب حيث ورد وصفه في كثير من المراجع القديمة، وقد وجدت جذور العرقسوس في قبر توت عنخ آمون عام ١٩٢٣م.

ومنقوعه المخمر يفيد في حالات القيء والتهيج المعدي، وكان قدماء المصريين يخلطونه بالأدوية المرة لإخفاء طعمها، وكانوا يعالجون به أمراض الكبد والأمعاء وكان الطبيب اليوناني (ثيوكرينوس) يعالج به السعال الجاف والربو والعطش الشديد.



ويستعمل الآن العرقسوس لتحضير مستحضرات طبية تفيد في علاج قرحة المعدة والقيء الذي يصاحب الحمل والحموضة المعدية وقد أعطت هذه المستحضرات نتائج طيبة، وينصح بعدم الإكثار من تناوله للمصابين بارتفاع ضغط الدم، كما حذر علماء فنلنديون النساء الحوامل من تناوله بكميات كبيرة فهناك احتمال في هذه الحالة من وضع اجنتهن قبل الموعد الطبيعي.

وأكدت البحوث العلمية الحديثة على أن أبرز فوائده أنه يساعد على شفاء قرحة المعدة خلال عدة أشهر وله أثره الفعال في إزالة الشحطة والحرقة يساعد على ترميم الكبد ويدر البول ويشفي من السعال المزمن ويفضل استعماله ساخنًا للوقاية من الرشح والسعال وآثار البرد، ويجلب الشهية أثناء تناوله على الطعام وهو منشط عام للجسم، ويفيد في شفاء الروماتيزم ويساعد على تقوية جهاز المناعة في الجسم.

وقد اكتشف بحث أمريكي حديثًا عن تركيبة نباتية من بينها جذور العرقسوس لعلاج سرطان البروستاتا كما أكدت دراسة أخرى على قدرة جذور العرقسوس على علاج مرضى التهاب الفيروس الكبدي (س) وذلك بعد فشل العديد من الأدوية في تحقيق ذلك، ويرجع ذلك إلى مادة جلسيرينزين التي تستطيع وقف التهاب الكبد الفيروس (س) كما تقلل احتمال إصابة المرضى بسرطان الكبد إلى النصف، والعرقسوس معترف به في كثير من دساتير الأدوية العالمية.



وإذا ما خلط العرقسوس بعسل النحل فإنه يعد علاجًا لفيروس الهربس الذي يصيب الشفاة وسقف الحلق، كما أن به مواد لها تأثير في قتل بعض أنواع الخلايا السرطانية.

ومن المعروف أن أدوية الالتهابات والروماتيزم تؤثر سلبًا على المعدة، وقد تؤدي إلى قرحة المعدة، ولكن سبحانه الله، فإن العرقسوس علاج فعال للروماتيزم والالتهابات، وهو نفسه يعالج قرحة المعدة والأثنى عشر لأن به بعض المواد تبطن جدار المعدة فتساعد أماكن القرح على الالتئام.

◆ كما أننا نجد أن هذا النبات العجيب يحفر خلايا النخاع على تكوين كرات دم حمراء مما يساعد على علاج الأنيميا، ويستخدم العرقسوس في علاج بلهارسيا المستقيم لأن المواد الصابونية الموجودة به تساعد على قتل بويضات البلهارسيا.

المقدونس هذا العشب الساحر

تقول دكتورة ميرفت فؤاد رئيس وحدة الأعشاب والنباتات الطبية بالمعهد القومي للتغذية أن المقدونس له فوائد بيولوجية متعددة فهو غني بفيتامين (ج،أ،ب)، ويحتوي على الكثير من العناصر المعدنية مثل البوتاسيوم والصوديوم والحديد والكالسيوم والفرسفور والكلوريد والزنك والسلينوم وغيرها، كذلك بعض العناصر الهامة التي تجدد



الخلايا والقوى العصبية والفكرية والعضلية أيضًا مثل البيتاكاروتين والزاينوفيل والكلوروفيل وكلها تقوي المناعة، وهو مضاد للأكسدة لما يحتويه من عناصر مضادة لها إلى جانب احتوائه أيضًا على الزيوت العطرية والمواد الفلافونيوية.

قيمته الغذائية والدوائية:

١ ـ المقدونس دواء يحمي ويشفي من الأمراض وهو أيضًا مادة للتجميل طبيعية للبشرة والشعر والعيون، ويحمي الجهاز الهضمي ومدر للعصارات الهاضمة ويعالج الغازات والانتفاخات والتقلصات المعدية والمعوية الناتجة عن سوء الهضم أو الأكلات الدسمة، ويزيد من إفراز العصارة الصفراوية فيساعد على هضم المواد الدهنية، ومع اللحوم المشوية تزداد أهمية البقدونس لأن اللحوم تسبب الحموضة في الدم كحمض اليوريك والذي يسبب حصوات في الكلى أو مرض النقرس، ولذلك فتناول المقدونس مع هذه الأكلات يعادل هذه الحمضيات ويساعد على إخراجها من الجسم وذلك لاحتوائه على أملاح عضوية، ويخفض المقدونس من دهون الدم ومن ضغط الدم أيضًا.

٢ ـ والمقدونس له تأثير باسط للعضلات الملساء وينشط الكبد ومضاد للشعيرات الدموية ويفيد مغلي المقدونس في إدرار اللبن للمرضعات وفي حالات عسر وآلام الدورة الشهرية، كما أنه يهدئ



من آلام المغص الكلوي وله تأثير مطهر للمجاري البولية، ويساعد على طرد رمال الكلى والحالب والمثانة، أما (هريس) المقدونس فإنه قاتل للبكتريا والفطريات ومضاد للالتهابات، كما يستخدم ضمادات للقروح والأورام، وتفيد في التهابات الثدي بسبب الرضاعة.

٣ ـ وهو علاج طبيعي لعلاج أمراض البشرة، ويحافظ على نضارتها وذلك بغسل الوجه مرتين صباحًا ومساءً بمغلي أوراق المقدونس (حزمة مقدونس متوسطة + لتر ماء مغلي)، وهو علاج ناجح للبثور والحبوب ويفيد في صحة الجلد عامة، كما أن شطف الشعر بماء المقدونس يكسبه جمالاً ولمعانًا ويحافظ على صحة جلد الرأس.

◆ والمقدونس يقوي النظر ويحافظ على صحة العينين عند التقدم في السن لاحتوائه على فيتامين ج وبيتاكاروتين.

بذور المقدونس فياجرا طبيعية: ومن خصائص المقدونس أن الزيت المستخلص من بذوره يفيد في حالات الضعف الجنسي للرجال، وتحذر دكتورة ميرفت الأمهات الحوامل بعدم تناول أو استخدام زيت المقدونس لأنه قابض لعضلات الرحم مما يهدر حملهن.

وأخيرًا، قد يتساءل البعض عن صحة اسم هذا العشب هل هو المقدونس أو البقدونس، والإجابة أن اسمه الحقيقي مقدونس نسبة



إلي أقليم «مقونسيا» باليونان حيث استخدمه الأغريق رمزًا للرخاء، كما أن قدماء المصريين استخدموه في الطعام والعلاج أيضًا، لهذا يعتبره الكثيرون صيدلية طبيعية ربانية.

ختامه مسك
التين والزيتون

التين: والتين يحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات تصل إلى ٥٣٪ من وزنها أغلبها سكريات أحادية ومركبة نشوية بالأضافة إلي نسبة صغيرة من البروتينات في حدود ٣,٦٪، ونسب من أملاح البوتاسيوم والكالسيوم والمغنسيوم والفوسفور والحديد والنحاس والزنك والكبريت والصوديوم والكلور، كما أن ثمرة التين تحتوي على العديد من الفيتامينات والأنزيمات والأحماض والمواد المطهرة بالإضافة إلي نسبة كبيرة من الألياف تصل إلى ٢/١٨١٪، ونسبة أكبر من الماء وعلى ذلك فهي ثمرة تحتوي على نسب منضبطه من العناصر الهامة التي يحتاجها الإنسان في غذائه.

فوائده الصحية والعلاجية:

هناك أنزيمات خاصة بالتين تعرف بـ (أنزيم التين) أو (أنزيم فيسين) (Ficin) ثبت أن له دورًا مهمًا في عملية هضم الطعام، وقد تمكن

اليابانيون من إثبات وجود مركب كيميائي من نوع الالدهيدات الأروماتية في ثمرة التين يعرف باسم (البتزالدهايد Benzaldehyde) وتركيبة الكيميائي (C6H5 CHOJ).

وقد تم عزله من ثمار التين وثبت أن له قدرة على مقاومة مسببات أمراض السرطان كما أن بثمرة التين بعض المركبات النشوية ثبت أنها تلعب دورًا فعالاً لحماية الدم من بعض الفيروسات والبكتريا والطفيليات التي تتسبب في كثير من الأمراض مثل فيروس الالتهاب الكبدي.

كما ثبت أن للتين أيضًا فوائد في إدرار اللبن وعلاج حالات البواسير والإمساك المزمن والنقرس وأمراض الصدر واضطراب الحيض وحالات الصرع وتقرحات الفم ولالتهابات اللثة واللوزتين والحلق وفي علاج مرضى البهاق وفي إندمال الجروح والتقرحات المختلفة، لذا فقد روى أبو الدرداء عن رسول الله ﷺ أنه قال: «**لو قلت أن فاكهة نزلت من الجنة قلت التين، لأن فاكهة الجنة بلا عجم، كلو منه فإنه يقطع البواسير وينفع النقرس**»

ويقول الدكتور زغلول النجار: من هنا فإن القسم بالتين في القرآن الكريم وتسمية سورة من سوره باسمه لهو من الإعجاز القرآني.

الزيتون: ذكر الزيتون وزيته في سبع مواضع مختلفة من كتاب الله، فشجرة الزيتون شجرة مباركة وزيتها من أصح الزيوت لاحتوائه

على نسبة ضئيلة من الأحماض الدهنية، وهي شجرة معمرة قد تعيش لأكثر من ألف سنة، وزيت الزيتون سائل أصفر اللون شفاف غني بالأحماض الزيتية، يستخدم في الطبخ والسلطات.

ويلعب دورًا مهمًا في منع أكسدة الكوليسترول الذي يفرزه جسم الإنسان وذلك لإحتوائه على فيتامين هـ، وعلى مركبات تعرف باسم مركبات الفينولات العديدة (Polyphenolic Compoyunds) التي تمنع التأكسد الذاتي للزيت وتحافظ على ثباته وبذلك تقي الجسم من فوق أكسيد الشحوم (Lipid Peroxides) وهي من المواد الضارة بجسم الإنسان.

وعلى ذلك فإن تناول زيت الزيتون بانتظام يؤدي إلي خفض المستوى الكلي للكوليسترول في الدم بصفة عامة وإلى خفض الأنواع الضارة بصفة خاصة وبالتالي الوقاية من الإصابة بأمراض القلب والسرطان.

فوائده العلاجية والصحية:

يستخدم زيت الزيتون في إنتاج العديد من الأدوية والدهانات الطبية وزيوت الشعر والصابون، ويتكون زيت الزيتون من عدد من المركبات الكيمائية الهامة لذلك رُوي عن أمير المؤمنين عمر بن



الخطاب عن رسول الله ﷺ أنه قال: «كلوا الزيت وأدهنوا به فإنه من شجرة مباركة»، وكذلك رُوي عن معاذ بن جبل أنه قال سمعت رسول الله ﷺ يقول: «نعم السواك الزيتون من الشجرة المباركة، وهي سواكي وسواك الأنبياء من قبلي».

ومن هنا كان التين والزيتون معًا يكملان حاجة الإنسان من المواد الغذائية، ومن هنا أيضًا كان القسم بهما معًا في مطلع سورة التين ﴿وَالتِّينِ وَالزَّيْتُونِ ① وَطُورِ سِينِينَ﴾(سورة التين: ١-٢)، وهي لفتة علمية معجزة في كتاب أنزل من قبل ألف وأربعمائة من السنين[١].



(١) «من أسرار القرآن» للدكتور زغلول النجار، جريدة الأهرام (بتصرف).

القسم السابع

الصيدلية الغذائية تغني عن الدواء.

طرق طبيعية تخلص الجسم من السموم.

نصائح غذائية للمحافظة على الشباب والحيوية.

تأثير الأغذية الغنية بأوميجا ٣ وأوميجا ٦ على الصحة العامة.

كارافيلا يقاوم السكر والإيدز والالتهاب الكبدي والوبائي.





القسم السابع

الصيدلية الغذائية قد تغني عن الدواء

جاء في مقال للأستاذ سيد علي في جريدة الأهرام تحت عنوان: الطبيعة كتبت الروشتة (الصيدلية الغذائية قد تغني عن الدواء) ما معناه: أن ما يعالج بالغذاء لا يعالج بالدواء، وما يعالج بالدواء لا يعالج بالجراحة، وإذا انضبط الوعي الغذائي لدينا أمكننا تجنب كثير من الأمراض، وسيقل اعتمادنا على الدواء تدريجيًا.

وقد أخبرنا رسولنا الكريم ﷺ بحكم غذائية عظيمة، فقد أوصانا بأن يكون طعامنا مقسم إلى ١/٣ للطعام، و١/٣ للشراب، و١/٣ للنفس. وحذرنا من التخمة، فقال ﷺ: **«المعدة بيت الداء»**، وقال أيضًا: **«أنه لكل داء دواء»**.

♦ هكذا ينصحنا العلم الحديث بما جاء على لسان رسولنا الكريم منذ ١٤ قرنًا من الزمان.

وتؤكد كافة الأبحاث العلمية أن جيمع الأمراض المزمنة مثل أمراض الكبد والكلى وآلام المفاصل والسرطان وأمراض القلب والسمنة كلها تنشأ عادة من اعتلال القولون، ولو استطعنا أن نتجنب بالغذاء الصحي هذا الاعتلال تجنبنا كثير من الأمراض، فالعلاج

بالغذاء الصحي هو الأضمن والأرخص ويمكن به التوقف التدريجي عن تناول الأدوية بعد استشارة الطبيب المعالج، فهناك قول شائع يقول: «لو أننا ألقينا بكل الأدوية في البحر لتحسنت صحة الإنسان، وساءت صحة الأسماك».

ولا يجب أن يخلو البيت المصري من عسل النحل النقي والتمر والتفاح والليمون، خمس تمرات على كوب لبن أو لبن زبادي يعالج من الأنيميا والإمساك المزمن وتمد الجسم بالطاقة والنشاط طوال اليوم، لذا نريد أن نضع في حقيبة أولادنا المدرسية بضع تمرات ليأكل منها بين الحصص بديلاً عن الحلوى، فالتمر يمده بالطاقة ويرفع درجة التركيز والانتباه والتحصيل.

◆ وقد ورد في الحديث الشريف للنبي ﷺ: «أطعموا نسائكم في نفاسهم الرطب، فإنه كان طعام مريم»، ومع ذلك لم نر من يحمل كيس تمر لإمراته بعد الولادة.

كما أمرنا الرسول ﷺ بأكل الرمان بشحمه فإنه دباغ للمعدة كما أن عصير الرمان يعالج قرحة المعدة والأثنى عشر، وقد تناولنا في هذا الكتاب أهمية عسل النحل النقي ومشتقاته في علاج كثير من الأمراض، وكذا السنا والسنوت (الشبت والشمر والسنامكي) وحبة البركة، فمتى تعود هذه المفردات إلى حياتنا.



طرق طبيعية تخلص الجسم من السموم

يؤكد الطب الحديث على ضرورة تخلص الجسم من السموم العالقة به نتيجة الأنماط الغذائية الغير صحية وتلوث البيئة وقلة الحركة، وهناك وسائل طبيعية يمكن بها مساعدة الجسم من التخلص من السموم المتراكمة فيه لمدة طويلة مثل التعرض للهواء النقي في مناطق الخلاء كالحدائق والحقول وشواطئ البحار والصحراء حيث يجب أن يتم التنفس ببطء وعمق حتى تمتلئ الرئتان بالهواء النقي مع ضرورة شرب كمية كبيرة من الماء النقي تصل إلى لترين إلى ثلاثة يوميًا مع الحرص على تناول الخضراوات والفواكه الطازجة، وملاحظة حرية خروج فضلات الطعام والماء يوميًا.

ولقد كان آباؤنا يلجأون لوقاية أطفالهم أسبوعيًا بتناول شربة زيت الخروع أو عمل الحقنة الشرجية، كما أننا تناولنا في هذا الكتاب أهمية السنامكي في تخليص الجسم من السموم، وذلك بنقع (٧) ورقات سنامكي من المساء إلى الصباح في كوب ماء ويشرب على الريق مرة كل أسبوع أو أسبوعين.

وهناك طرق أخرى كالصيام بالماء لعدة أيام، ومن الطرق الحديثة الآن استخدام أجهزة تساعد على الغسيل، فهناك جهاز يضخ الماء



وفي نفس الوقت يسحب ما يخرج من القولون من فضلات كانت عالقة من زمن بعيد، وأيضًا طريقة العلاج بالأوزون حيث يحقن الأكسجين المركز في الدم فينتشر في خلايا الجسم فتستعيد النشاط والحيوية، كل هذه الطرق تساعد الإنسان الذي يعيش في هذا العصر المليء بالتلوث على التخلص من السموم العالقة داخل الجسم.



نصائح غذائية للمحافظة على الشباب والحيوية

هل يمكننا إيقاف مظاهر الشيخوخة والتقدم في العمر وتجنب بعض الأراض المصاحبة لذلك .. استمع إلى هذه النصائح التي وضعها العلماء والباحثون وبلورتها كاتبة أمريكية تدعى (جيني كاربر) في كتاب هو الأكثر مبيعًا في العالم تقول الكاتبة:

يجب أولاً استشارة طبيبك الخاص قبل تناول أي مكملات غذائية فهو أدرى الناس بما يحتاجه جسمك من عناصر غذائية قد تساعدك على تجنب كثير من المشاكل الصحية المصاحبة للتقدم في السن، حيث أن التغيرات الكثيرة التي تحدث في هذا السن ما هي إلا أعراض لأمراض في الواقع تتفاقم بمرور الزمن والعمر، وتؤدي إلى قصور في أجهزة الجسم الحيوية وخلاياه، وتؤثر في كفاءتها وفي أداء وظائفها.

وبإمكانك باتباع بعض النصائح الغذائية أن تستعيد شبابك وحيوتك وتتمتع بالصحة والعافية ما تبقى لك من العمر، فنحن نقدم كل هذه النصائح ليس بغرض إطالة عمرك فالأعمار بيد الله ـ سبحانه وتعالى ـ، ولكن لكي نجنبك قدر الإمكان بعض أمراض الشيخوخة التي تحرمك ببساطة من أن تحتفظ بالكثير من قدراتك وصحتك وحيوتك؛ ليس هذا بالحلم البعيد فقد تمكن العلماء من تحديد بعض العناصر والمواد التي تقاوم الشيخوخة وتوقف التدهور الذي يحدث في الخلايا، وإليك بعض ما توصل إليه العلماء:

- حاول أن تغسل يديك حوالي سبع مرات في اليوم، فقد ثبت أن الذين يغسلون أيديهم بصورة متكررة تقل إصابتهم بالأنفلوانزا (لاحظ حكمة الوضوء خمس مرات في اليوم).

- تجنب عادة التدخين، وحاول استخدام بعض الأغذية الحريفة كالشطة فهي تساعد على تنظيف الجيوب الأنفية وتطرد مهيجاتها إلى الخارج.

- قم بتغذية خلايا جسمك بمضاضات الأكسدة فهي سر وينبوع الشباب الدائم، فهي تعادل التأثير السلبي الحاصل للخلايا، ومن أهم هذه المضاضات: فيتامين هـ، وفيتامين ج، والبيتاكاروتين، وبعض

الأعشاب الطبية والفيتامينات التي تحفز الأنزيمات على تنشيط الجهاز المناعي ضد السموم، وهذه الفيتامينات والمواد تحمى وتساعد على:

حماية الشرايين من التصلب والمخ من الضعف والخلايا من السرطان والجهاز المناعي من التدهور الحاصل نتيجة تلوث البيئة والمبيدات الحشرية والأشعاع الناتج عن استخدام الطاقة النووية وعوادم السيارات والأدخنة والأطعمة الجاهزة المملوءة بالدهون، وهي أشياء تسبب الشيخوخة المبكرة، وإليك قائمة بالمواد والفيتامينات التي تساعدك على مقاومة آثار الشيخوخة:

أولاً - فيتامين (هـ):

ويوجد في الزيوت النباتية كما يوجد في بعض الخضراوات، أما الدور الذي يلعبه فهو:

- منع الأكسدة الضارة بالخلايا.
- يمنع الإصابة بالأزمات والسكتة القلبية.
- يمنع تجلط الشرايين ويعالج أمراضها.
- يقوي الجهاز المناعي.
- يمنع الإصابة بالسرطان.
- يحمي المخ من أعراض التدهور.
- يقاوم المياه البيضاء التي تصيب العين.



ثانيًا - فيتامين (جـ):

ويوجد بكثرة في الفلفل الأخضر والكانتالوب - الفراولة - الكرنب - الموالح - البروكلي - الطماطم وعصيرها، ويقدم الفوائد الآتية:

- خفض ضغط الدم المرتفع.
- رفع معدل الكوليسترول الحميد ويخفض الكوليسترول الضار.
- يمنع تكون الدهون على جدران الخلايا.
- يقوي جدران الأوعية الدموية.
- يقلل من حدوث الأزمات القلبية.
- يقوي جهاز المناعة.
- تقضي على احتمالات حدوث أمراض الرئة والتنفس، مثل الربو والالتهاب الشعبي.
- يمنع أمراض اللثة والعين.

ثالثًا - البيتاكاروتين:

ويوجد في الجزر والبطاطا والمشمش الجاف - السبانخ - الكانتالوب - الكرنب - البنجر - القرع - المشمش الطازج - عصير الطماطم - الجريب فروت - المانجو - الشمام - البروكلي المطهي - الفلفل الأخضر ويقوم بمنع:

- سرطان المعدة والرئة والثدي.
- يمنع السكتات والأزمات القلبية.

- يعوق عمل الكوليسترول المؤكسد الذي يسد الشرايين.
- يدمر خلايا الأورام.
- يحفز وظائف الجهاز المناعي.
- يمنع عتامة عدسة العين.

رابعًا - فيتامين (ب١٢):

ويوجد في الأطعمة الحيوانية والبروتينية كاللحم والسمك والدجاج ومنتجات الألبان، ونقص هذا الفيتامين يؤدي إلى فساد العقل ومرض الزهايمر.

خامسًا - حمض الفوليك (نوع من فيتامين ب):

وهو الحارس الأمين للقلب، ويوجد في الفاصوليا الجافة والسبانخ والكرنب والموالح.

سادسًا - فيتامين (ب١٦):

ويوجد في المأكولات البحرية وكل أنواع الحبوب والمكسرات وفول الصويا والموز والبطاطا والخوخ، وهو يحسن من وظائف الجهاز المناعي.

- يقي الأوعية الدموية.
- يحسن من وظائف المخ.
- يؤخر ضعف الذاكرة.



سابعًا ـ الكروميوم:

فأنت إذا كنت تتناول كثير من الأطعمة السكرية فأنت في حاجة إلى تناول المزيد من الكروميوم لتأمين نفسك من الأخطار البشعة الناتجة من زيادة الأنسولين وسكر الدم، ويعتبر الكروميوم وثيقة تأمين ضد الشيخوخة، ويوجد في الكبد وسرطان البحر والجمبري والخميرة والبروكلي وكل أنواع الحبوب وعيش الغراب، ويساعد على:

- زيادة الكوليسترول الحميد.
- يقلل من مخاطر الإصابة بالسكر وخاصة مع بداية مرحلة المراهقة.
- يزيد الطاقة.
- يمنع إنسداد الشرايين وأمراض القلب.
- يعوق نمو خلايا السرطان.
- يعزز وظائف الجهاز المناعي.

ثامنًا ـ الزنك:

ويوجد في الأسماك القشرية والمحار واللحم قليل الدهون وحبوب الجوز، ويقوم بتقوية جهاز المناعة.

تاسعًا ـ الكالسيوم:

عنصر الكالسيوم من أهم العناصر التي تقاوم العديد من مظاهر الشيخوخة لذا يجب الحرص على الحصول على الكبير من الكالسيوم



منذ الصغر، فهو مهم لتكوين العظام وصحة الأسنان وأداء الخلايا لوظائفها على أكمل وجه، ويجب على النساء على وجه الخصوص أن يحرصن على تناول عنصر الكالسيوم من مصادره منذ الصغر فهو يتواجد بكثرة في اللبن ومنتجاته واللفت والبروكلي والسردين المعلب والسلمون المعلب بعظامه، وقد أحدث الكالسيوم الكثير من المعجزات مع أشخاص في سن الثمانين.

عاشرًا - الماغنسيوم:

وهو موجود في كل أنواع المكسرات والبقوليات والقمح والشعير وفول الصويا والفول السوداني والقرع، وهو هام للمساعدة على:

- تقليل آلام الصدر.
- يزيد نشاط مقاومة التجلط.
- تقليل تقلص الأوعية الدموية.
- يحافظ على التكوين الطبيعي للعظام.
- يساعد على الحفاظ على انتظام ضربات القلب.
- يمنع تجلط الصفائح الدموية.

♦ وأخيرًا ننصح بشرب الشاي مع الإقلال من استخدام السكر، فالشاي مملوء بالمواد المقاومة للأكسدة التي تؤخر الشيخوخة ومحاربة العديد من الأمراض المزمنة كما أنه يساعد على صحة وسلامة اللثة والأسنان ويقاوم أمراض الأوعية الدموية.

ولقد ورد في كتاب الأعشاب والنباتات الطبيعية للطبيب **الأمريكي** (جيمس دووك) بعض النصائح التي تحافظ على الحيوية والشباب إلى مراحل متقدمة من السن . . نجملها في الآتي:

١ - تعـود على شـرب مشـروب دافئ مـرتين على **الأقل يومـيًا** من المشاريب المضادة للأكسدة، خاصة النعناع والشاي **الأخضر وقشر** الليمون والليمون والزعتر والروزماري.

٢ - تناول بعض حبوب عباد الشمس مع بعض المكسرات كمصدر هام لفيتامين (هـ).

٣ - تناول جزرة وبعض الكرنبيط أو

٤ - تناول حبـة أو اثنين من الجوز البـرازيلي الغني بعنصر السـيلينيوم المضاد للأكسدة.

٥ - تناول كوب من كوكتيل كل أو بعض الفواكه الآتية:

(التفاح - البرتقال - الموز - الجريب فروت - الفراولة).

٦ - تعود علـى تناول الخضراوات والفـواكه الطازجـة المتميـزة باللون الأخضر والأحمر والأصفر.

٧ - قلل قدر إمـكنك من تناول اللحوم الحـمراء واستـبدالهـا ببعض المأكولات الأخـرى مثل البصل والفلفل والثـوم وعصير الليـمون والتي تفيد قلبك.

٨ - حافظ على عادة المشي يوميًا لمدة نصف ساعة على **الأقل**.

٩ - تحاشى التعرض للشمس حتى لا تعيا بالتهابات جلدية أو بسرطان الجلد.

ويضيف د.علاء الدين القوصي، أستاذ علم الأدوية المصري فيقول:

١ ـ أحرص على الفحص الدوري سنويًا للتأكد من مستوى ضغط الدم والسكر ووظائف الكلى والكبد.

٢ ـ لا تتناول أدوية دون وصفه من الطبيب، واحرص على استخدام الطرق الطبيعية في علاجك (الأعشاب ـ والطب البديل).

٣ ـ على السيدات تناول قدر كافي من المنتجات الغذائية المحتوية على عنصر الكالسيوم حتى لا تحدث هشاشة للعظام.

٤ ـ توخي الحذر حتى لا تتعرض لكسور العظام، فقد ثبت أن مضاعافاتها تشكل ٨٠٪ من أسباب الوفاة عند كبار السن.

تأثير الأغذية الغنية بأحماض أوميجا ٣ على الصحة والحيوية

(الوجبات الغذائية لسكان جزيرة كريت):

من الدراسات المثيرة والهامة التي تدعو للعودة إلى الطبيعة تلك الدراسة التي قامت بها الدكتورة (أرتميس سيموبولوس) في سبع دول هي اليونان وإيطاليا وفنلندا وهولندا ويوجوسلافيا السابقة والولايات المتحدة الأمريكية واليابان . . وقد أستغرقت هذه الدراسة كما يقول د. محمود يوسف بكلية زراعة الأسكندرية خمسة عشر عامًا، حيث تمت على أثنى عشر ألف شخص، وتم خلالها تسجيل القياسات والتحليلات الطبية ومعدلات الوفاة بين أفراد العينة، وقد أوضحت



نتائج الدراسة أن سكان جزيرة كريت باليونان هم الذي كانوا أكثر صحة، وكانت النتيجة مفاجأة بكل المقاييس فقد كانوا:

١ - يتناولون وجبات تحتوي على ما لا يقل عن ٤٠٪ دهنًا أي ثلاثة أمثال ما يتناوله اليابانيون.

٢ - وأن معدل الوفيات بين سكان الجزيرة لم يزيد على نصف نظيره من سكان إيطاليا، برغم أن جميعهم يتناولون الوجبات المميزة لمنطقة حوض البحر الأبيض المتوسط.

وبالدراسة البحثية الدقيقة ثبت أن الوجبات الغذائية لسكان جزيرة كريت تحتوي على نسبة فريدة من الأحماض الدهنية الأساسية التي يحتاجها جسم الإنسان ولا تخلّق بداخله، ومن ثم يلزم الجسم الحصول عليها من خلال الغذاء .. هذه الأحماض تتكون من مجموعتين أساسيتين تتباينان في صفاتهما التركيبية:

- المجموعة الأولى تعرف باسم أحماض أوميجا ٣ Omega3.
- المجموعة الثانية تعرف باسم أحماض أوميجا ٦ Omega6.

وقد تم تغذية بعض مرضى القلب على وجبات جزيرة كريت لمدة أربعة أشهر وتم تغذية مجموعة مناظرة على وجبات ينصح بها إتحاد القلب الأمريكي (AHA) فتبين أن المجموعة الأولى أفضل كثيرًا صحيًا من المجموعة الثانية.



فما السر في ذلك؟ السر يكمن في أن وجبات جزيرة كريت تحتوي على نسبة أعلى من أحماض **أوميجا ٣** على حساب **أوميجا ٦**، بينما الأغذية التي يتناولها الغربيون الآن نسبة أوميجا ٦ إلى أوميجا ٣ هي ٢ : ١، وهذا يمثل خلل خطير يؤثر سلبًا على الصحة العامة.

إذًا كيف نضمن أن غذائنا يتضمن النسبة المطلوبة من أحماض أوميجا ٣، قدمت الباحثة عدة نصائح للوصول إلى ذلك:

١ـ تناول الأسماك الدهنية كالسلمون والتونة والرنجة والماكريل والخضراوات ذات الأوراق الخضراء كالسبانخ والخص والجرجير والملوخية.

٢ـ استخدام الزيوت الأحادية عديمة التشبع مثل زيت الزيتون.

٣ـ تناول الفواكه والخضراوات الطازجة بكثرة أو عصائرها.

٤ـ تناول كميات أكبر من البروتينات النباتية مثل الفول والعدس والبسلة والفاصوليا.

٥ـ ابتعد بقدر الإمكان عن الدهون المشبعة (الصلبة عند درجة حرارة الغرفة).

٦ـ ليكن اختيارك الأول للحوم البيضاء (الأسماك ـ الدجاج)، والألبان ومنتجاتها قليلة الدسم.

٧ـ ابتعد عن الزيوت المهدرجة لتأثيرها السلبي على القلب والشرايين، حيث أن عملية الهدرجة تؤدي إلى تغيير تركيبة بعض الأحماض الأمينية وتحولها إلى أحماض تسمى أحماض الترانس الضارة.



◆ **الأعشاب الطبية لتخفيف آلام التهاب القولون عند الكبار..**

لقد أعطت البحوث الطبية الحديثة أهمية خاصة للطب البديل وخاصة لكبار السن، وذلك حتى تجنبهم الآثار الجانبية التي تنجم عن تناول العقاقير الطبية.

وتعتبر التهابات القولون من المشكلات الصحية الشائعة عند كبار السن، وقد توصلت بعض الأبحاث الطبية الحديثة إلى أن بعض أنواع الأعشاب لها فائدة كبيرة ولتخفيف الآلام الناتجة من التهابات القولون وإعادة العافية له . . وأهمها نبات الحلبة حيث تخلصه من المخاط الزائد، وقد تم استخلاصه مؤخرًا وتصنيعه على هيئة كبسولات.

◆ ونبات الحلبة نبات عشبي يوجد منه نوعان من الحبوب أحدهما لونه أصفر والآخر أحمر، ويختلفان في تأثيرهما اختلافًا كبيرًا، كما يوجد نبات آخر مفيد يسمى (لسان الثور) ويقال عنه أنه ينشط عمل الغدة الكظرية مما يعزز إفراز الأدرينالين الذي يساعد الجسم للعمل والتصرف في المواقف الضاغطة والحرجة عصبيًا.

وقد أضيفت أزهاره إلى أنواع السلطات منذ عهد الملكة إليزابيث لجعل المزاج مبهجًا، ويستخدم من النبات البذور والأزهار والأوراق فقط وهي تحتوي على مواد صابونية وأخرى هلامية، وفيتامين (جـ) ومعادن الكالسيوم والبوتاسيوم، ونبات لسان الثور يحارب الضغط العصبي والإجهاد والكرب، ويمكن إضافته إلى الماء ويمكن تناوله قبل النوم مباشرة بعد غليه.



◆ ومن الأعشاب التي لها تأثير كبير لتهدئة القولون عند الكبار ما يعـرف بعشـبة القـديس يوحنا، ويسـتخدم منه الأجـزاء الهوائـية، ويحتـوي علي الزيوت الطيارة التي تسـتخدم لأغراض كـثيرة، فـهو مضاد للاكـتئاب والكرب والإجهـاد، ومضاد للتقلصـات وينبه إفراز الصفراء، ومهدئ جيد يخفف الآلام ومضاد للفيروسات.

وقد أجريت دراسـة حديثة في النمسـا أثبتت أن ٦٧٪ من المرضى المصابين بالكرب مـن كبار السن قـد تحسنت حالتـهم كثيـرًا بعد تناول خلاصة العشب، بل أنه أثبت نجاحه ومساهمته في دعم الكبد والمرارة.

وقد حددت البحوث بعض النصائح لتجنب حدوث آلام القولون وأهمها:

١- ضرورة تناول الغذاء المفيد الغني بالفيتامينات اللازمة للجسم.

٢- الابتعاد عن تناول المواد الغنية بالألياف، ويمكن تناول خبز القمح بعد انتهاء آلام القولون.

٣- البعد عن الدهون والزيوت في الغذاء، حـيث أنها تهيج القولون وتسبب الإسهال

٤- عدم تناول منتجات الألبان عدا الزبادي.

٥- عدم تناول الخضر الطازجة، ويفضل طهيها على البخار أولاً.

٦- تقشير الفواكه قبل أكلها.

٧- الابتعـاد قدر الإمكان عن الانفعالات حـيث أن لها تأثير مبـاشر على التهاب القولون مع استعمال الأدوية العشبية قدر الإمكان.



كارافيلا، يقاوم السكر والأيدز والالتهاب الكبدي

نجح قسم البساتين بكلية زراعة المنصورة في استزراع نبات هندي في التربة المصرية لأول مرة بعد استيراد بذوره من الهند، وترجع أهمية هذا النبات لكونه علاجًا للعديد من الأمراض في مقدمتها السكر الذي يعاني منه ١٦٠ مليون شخص في العالم تقريبًا.

ويقول الدكتور علي أبو الحمايل، أستاذ البساتين بالكلية: أن التجارب أثبتت نجاح هذا النبات في خفض نسبة السكر بالدم بمعدل ١٢٪ بعد تناوله بأربع ساعات ولمدة ١٠ أيام متتالية.

وهو مقاوم للفيروسات مثل الإيدز والالتهاب الكبدي وأمراض المعدة حيث تحتوي جميع أجزاء النبات على فيتامينات وبروتينات وأملاح معدنية وأحماض أمينية وكارتين وبيتاكاروتين وألياف ويطلق عن هذا النبات اسم «كارافيلا» في الهند وساقه يشبه ساق الخيار ويتراوح طول ثماره من ٥ إلى ٢٥ سم، وأوراقه تعمل على طرد الذبابة البيضاء والناموس لمسافة لا تقل عن مترين من كل جانب.

◆ وهناك مشروع بحثي لاستخلاص المادة الفعالة من ثمرة هذا النبات لعلاج مرض السكر والالتهاب الكبدي الوبائي والنقرس بعد تجريبها على فئران التجارب وثبات نجاحها على الإنسان.



خاتمة

أتينا إلى نهاية كتاب (التداوي بالأعشاب وقاية وعلاج)، ورغم أننا ذكرنا أهمية كثيرًا من هذه الأعشاب في الوقاية والعلاج لكثير من الأمراض، وخاصة تلك الأمراض التي مازال الطب الحديث حائرًا أمامها رغم ملايين الدولارات التي تصرف على مراكز الأبحاث والبحوث الطبية .. إلا أن العجيب أن بعض العلماء يقدر عدد الأعشاب التي تنمو على مستوى العالم قد تصل إلى ما بين ٢٥٠ إلى ٥٠٠ ألف عشب، وأن عدد الأعشاب التي أجريت عليها دراسات علمية قد لا يزيد على ٥ آلاف عشب فقط .. وهذا يعطينا مؤشرًا على أن طب الأعشاب أو ما يطلق عليه (الطب البديل) مازال حتى الآن في بدايته وأن هناك آلاف الأعشاب لم تجر عليها التجارب والبحوث للوقوف على فعاليتها ومحتوياتها الطبية، ولعلنا في المستقبل القريب نتمكن بهذه البحوث من الوصول إلى أدوية لعلاج كثير من الأمراض المستعصية التي تصيب الملايين من البشر على إتساع الكرة الأرضة.

والله من وراء القصد

المؤلف



المصادر

١ - «الطب النبوي»، لابن القيم الجوزية - دار الحيا بيروت.

٢ - «القران دواء فيه وقاية وشفاء»، عبد الرزاق نوفل - كتاب اليوم.

٣ - «معجزات الشفاء»، لأبي الفراء محمد عارف - مطبعة زينهم القاهرة.

٤ - «العلاج بالأعشاب قديماً وحديثاً»، إعداد محمد رفعت - عز الدين للطباعة والنشر والتوزيع.

٥ - «دليل المعالجين بالقرآن الكريم»، رياض محمد سماحة - مطابع الأهرام القاهرة.

٦ - «معجزات الشفاء، محمد محمود عبد الله» - دار الفجر للتراث القاهرة.

٧ - «خلاصة تذكرة داود الأنطاكي للعلاج بالأعشاب»، اسماعيل عويس - مكتبة الصفا.

٨ - دوريات ونشرات طبية وبحوث منشورة في الصحف اليومية.

المحتويات








تم بحمد الله